ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 14 (242), июль 2003 г.

О, лето красное, как не любить тебя?



Утро туманное...



Фото Юрия КИСЕЛЕВА.

Адрес: 613042 Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Терещенко, д. 7, кв. 10.

Письмо в номер

СКАЗКА, ДА И ТОЛЬКО!

Прививая читателям вкус к здоровому образу жизни, вы не только помогаете своими советами восстанавливать и поддерживать хорошую физическую форму, но и, публикуя прекрасные стихи, создаете у них положительный психологический настрой, который очень помогает выздоровлению. Посылаю вам свою летнюю зарисовку. Буду очень рад, если она тоже хоть немного поможет поднять людям настроение.

В духоте городской среди лета,
В суете и потоках машин
Вдруг поманит зелёная ветка
В край черёмух, дубов и осин.

В заповедные б дали умчаться,
В соловьиные рощи уйти,
Затеряться в таинственной чаще,
Где не видно дороги-пути.

Побродить под загадочной сенью
Тёмных сосен и светлых берёз,
Под чарующей каруселью
Света, тени, видений и грёз.

На полянах лесных любоваться
Ароматным цветущим ковром,
Мягким облачком укрываться
Под бездонного неба шатром.

И среди удивительных звуков:
Пенья птиц и гуденья пчелы,
Услыхать пробудившимся духом
Сказку лета — чудесной поры.

Николай ЛУДКОВ.

Адрес: 445054 Самарская обл., г.Тольятти, ул.Мира, д.111, кв. 307.

Цитата дня

Много лет проработала в школе - учила ребят математике и физике. А жизнь учила меня. И вот какой вывод я сделала: живешь до тех пор, пока позволяешь себе жить. Сдался, махнул рукой — конец. Умереть легко, для этого ничего не надо делать. Жить куда труднее...

Адрес: Павловой (Леонидовой) Галине Викторовне, 303400 Орловская обл., Колпинский р-н, ст.Нетрубеж.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на II полугодие 2003 года в двух агентствах:

АПР (*агентство подписки и розницы*) со старыми индексами: **«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»**, индекс 50153, журнал **«Предупреждение»**, индекс 26062 и журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**, индекс 41777;

МАП (*межрегиональное агентство подписки*) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

НЕ МОЛЧИТЕ!

Подписная кампания прошелестела, как унылый осенний дождь, подтвердив истину: активность народа падает. Это касается в том числе и спроса на прессу. И жарко, и скучно. Политические дрязги в верхах обрыдли, криминальные страшилки вошли в быт, как тараканы, стали привычным обрамлением российского пейзажа и никого не трогают, кроме разве самих пострадавших. Народ забился в дачные норы и барахтается в липком мареве равнодушия.

В этом плане неплохо высказалась Мария Петровна Балагурова — ее письмо «Поговорим по-семейному» мы сегодня публикуем. Это по поводу однажды опубликованного материальчика «Витя-секс...». Возмутился публично один человек — Владимир Назаров из Нижнего Новгорода. «Он молодец, что написал, — пишет Мария Петровна. — А другие подумали, огорчились, но не написали, промолчали...».

Молчание — вот что огорчает. Все хвалят. И мне впору сплясать под мотивчик «Все хорошо, прекрасная маркиза...», тем более что в подписке мы понесли по сравнению с другими изданиями практически неощутимые потери.

Но все-таки понесли. И меня мучает вопрос: почему? Мы вам надоели? Перестала интересовать тема? В конце концов, все приедается. Народ чуточку разбогател и обратил взоры на другие издания, более респектабельные?

Мне говорят: «Вестник по подписке приходит позже, нежели поступает в розничную торговлю». Вполне возможно. Но ведь для нашего издания сроки не имеют значения.

Одна дама написала мне, что прежде вестник был интереснее. Это когда? Я просмотрел старые номера — ничего особенного. Мы в пору становления — ни денег не было, ни сотрудников — частенько «заглядывали» в книжки: Брэгг, Карнеги, Куси, Бройс, Горен... А сейчас все исключительно эксклюзивное и, на мой взгляд, достаточно интересное.

То есть я как бы на распутье. Куда идти? Все, вроде, было о'кей! И вдруг на тебе — потери. Чего хотят читатели? У нас всегда в качестве лучшего барометра была обратная связь. А тут всеобщее молчание.

Да, чуть не забыл. Может быть, на подписку повлияло появление вторых индексов? Тут мне читатели из Ярославля и Ярославской области сообщают, что их буквально насильно подписывали по индексу 99607, объясняя, что индекса 50153 больше будто бы не существует. Люди, особенно из глубинки, испуганно шарахаются в сторону и вопрошают: а получат ли они свой «ЗОЖ» или им всучивают что-то другое — у нас ведь все возможно.

Я, разумеется, категорически против насильственных методов, но тем не менее следует признать, что индекс 99607 существует, и он действительно принадлежит «ЗОЖ», просто мы параллельно работаем с другим агентством — МАП. Так что, не волнуйтесь, вы подписываетесь именно на то, на что и хотели.

И последнее. Журналы «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс» мы печатали в московской типографии № 13, где возник целый ряд проблем, вызвавших опоздания с выходом номеров в свет. Мы перешли в другую типографию, и теперь, я уверен, номера журналов будут приходить к вам в срок.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 15-й, номер выйдет в свет 11 августа с. г.

НО ЭТО ЖЕ НАША ЖИЗНЬ, ДРУГОЙ НЕ БУДЕТ

Когда за спиной уже много лет, а впереди – остаток; когда вместо роскошного хвоста на голове «красуется» седая маленькая кичка; когда умильным голоском спросив: «Свет мой, зеркальце, скажи...?» – надеешься услышать сладкую ложь, а это самое зеркало или мутнеет — от стыда, наверное, — или выдает такую горькую правду, после какой не то что задавать вопрос, а и подходить к глупой стекляшке долго не хочется. В такие моменты у меня возникает непреодолимая потребность начать себя жалеть!

И я жалею, но так, чтоб никто не видел! Не потому, что волевая и скрытная. Напротив, я такая же, как и вы, – и пенсия мизерная, и здоровье не ахти!

Просто старинное слово «жалость» утратило свой первоначальный смысл!

Давайте вспомним, насколько счастливой, да и красивой, была та дворянка, помещица, крестьянка, когда в округе о её муже отзывались:

– Он ее жалеет!

Не любит, а именно жалеет!

Маленькое словечко, а какая богатая палитра и нежности, и верности, и любви!

А нынче жалость болезнью какой-то стала! Причем заразной.

Все жалуются на тяжелую жизнь и ругают богатых. Но это же наша жизнь, и ни второй, ни третьей у нас с вами не будет!

Да, есть и богатые. Сумели такими стать. А мы, увы, не сумели.

Так кому жалуемся?!

И потом, еще неизвестно, кто богаче.

Стояли мы как-то с мужем на лодке в разливе километрах в ста от Чупы, где в то время в Карелии отдыхал первый Президент всея Руси, когда в новостях сообщили, что покинула те места царственная особа, мол, погода неважная. Услышав это, мы искренне посочувствовали Президенту: «Вот, поди ж ты, незадача какая!» А сколько народу трудилось, чтобы окружить роскошью первое лицо государства! И комаров в округе, поди, всех извели; и окуня, кажись, прикармливали, а он, подлец этакий, ну никак не хотел заглатывать персональный крючок. И частокол охранников с тучами не справился!

Тогда как мы наловили рыбы, сварили такую сладкую уху! – М-м-м! Выпили по стопке водки, да не спе-



циальной, изготавливаемой для высшего сословия, а обычной сорокаградусной. И ни комары, ни летний дождик нам не мешали!

Так кто богаче? Вы правильно поняли!

И еще: у нас с вами нет ни дворцов, ни денег, ни привилегий! Да и зачем они нам? Для лишней головной боли?

Так стоит ли жаловаться?

Трудно утешить тех, кто прикован к постели, как невозможно унять боль родителей, переживших своих детей. Но если, прочитав хоть один незатейливый рассказик, появилось желание перевернуть стра-

ничку следующего, а потом еще... значит, полегче вам стало? Вот и славно!

Я не писательница, но у меня вышла повесть в рассказах «Вдоль по времени, или Записки инвалида». Она о жизни не только моей, смешной и горькой одновременно. В книге нет ни героических сюжетов, ни замысловатых хитросплетений, а все ее персонажи не выдуманы, иные живут и поныне не только в родном городке, а и по всей России. У каждого из них есть и свой огород, и любимая река или озеро, и уголок той природы, без которых просто не обойтись!

Галина Балдина.

Адрес: 187780 Ленинградская обл., г. Подпорожье, ул. Волховская, д. 24, кв. 82.

«ЗОЖ»: Галина Балдина подарила редакции свою выстраданную книгу. Жаль, что она издана малым тиражом.

ВЕРА ТВОРИТ ЧУДЕСА

Искал вас всю жизнь, а нашел год назад. Посетив больную подругу Евгению, увидел в ее палате «ЗОЖ». Это была удача! Это мое! Для нас, для народа! Это не дифирамбы, а признание плюс любовь!

Ах, если бы официальная медицина не презирала народную, а активно сотрудничала с ней, с «ЗОЖ»! Нам делить нечего, а беречь и охранять есть что: здоровье народа – стариков, детей и особенно женщин. Очень нужна молодежная рубрика «Береги Здоровье Смолоду».

Каждый любящий наше детище «ЗОЖ» пусть подпишет двух-трех соседей, друзей, и нас будет не три, а десять «мильёнов», и мы выстоим!

Предлагаю свои рецепты. Тонко нарезанные ломтики сырого картофеля положить на виски, лоб, закрытые глаза. Эта процедура снимет головную боль, воспаление, усталость.

При заболевании тройничного и лицевого нервов вам помогут иглы Су Джок. В провинции этих игл не достать, но... зато есть песок, лесные и полевые тропки, а также хождение босиком по утренней росе снимут не только нервные боли, но и помогут избавиться от потливости.

При простуде и кашле у ребенка возьмите черную редьку, разрежьте пополам и белой стороной натирайте грудку-спинку малыша. Это средство поможет не хуже любого горчичника. Также можно пить сок черной редьки с медом. Черная редька также хорошо помогает при радикулите. Поперек кровати положите шаль, потом клеенку, марлю. Затем поверх всего толщиной с палец и шириной с ладонь кладите мелко натертую черную редьку. Уложить больного так, чтобы центр боли пришелся на центр полосы из редьки. Туго завяжите марлю, клеенку и шаль. Лежать в таком состоянии 45 минут. Будет сыро, тепло, горячо... Но ожога не будет – испытано. Три- пять сеансов уберут боль надолго.

Рецептов у меня много, а места мало, главное – выбрать свой метод лечения, поверить в него. Вера творит чудеса.

О себе. Меня зовут Штефан Эвальд Михайлович. 65 лет, немец. Живу в Германии с 2002 года, семья в Караганде. Люблю медовый массаж, музыку, смех, общение. Развожу домашние цветы. Ищу «золотой ус».

Адрес: Stefan Evald, Deutschland, Schonauer – str – 27, 79674, Todtnau.

ЕСЛИ ЛЮДИ ДРУГ ДРУГУ НУЖНЫ

До недавнего времени я была только читательницей, теперь – ваша подписчица. Мне нравится сама идея такого издания, на страницах которого любой читатель может поделиться своим опытом, наблюдениями, желая принести пользу другим. Публикация заметок-писем, да еще с указанием адреса корреспондента, дает возможность общения, а это ведь тоже часть здорового образа жизни.

...Если люди друг другу
нужны
И друг друга они
понимают,
Расстоянья не так уж
важны
И не версты людей
разделяют.
Белый голубь почтовый –
конверт
Расстояние преодолеет,
Принесет долгожданный
привет,
И на сердце опять
потеплеет.

Прочитала в «ЗОЖ», что не все верят в рецепты, опубликованные в вестнике, и хочу рассказать историю о том, какие есть люди, сомневающиеся, наверное, во всем хорошем.

Недавно я и ваш постоянный автор Светлана Дмитриевна Фомичева были в харьковском Доме ученых на заседании клуба краеведов, и одна из присутствующих, узнав, что Фомичева – автор публикаций в «ЗОЖ», вдруг воскликнула: «Ну, судьба! Так вы и есть та самая Фомичева? А я ищу вас и мечтаю познакомиться!»

Оказалось, что эта женщина, Валентина Николаевна Гомозова, – многолетняя подписчица вестника. Она сказала, что пользуется многими советами и рецептами и что «газета держит ее в жизни».

История эта имеет продолжение. Недавно Валентина Николаевна позвонила Светлане Фомичевой и рассказала, что случайно в химчистке повстречала женщину, которая, увидев у нее в руках «ЗОЖ», подошла к ней и представилась, что она из Новороссийска и тоже читает вестник. И вдруг спрашивает: «А знаете ли вы Фомичеву?» То есть опять хотела удостовериться, что есть такой человек!

Все это не выдумки. Мы – реально существующие люди! И получаем много писем: Света – после публикации в «ЗОЖ», я – после появления своих стихов в вестнике. У меня вышло 7 сборников, которые я дарю, а не продаю.

Мне уже исполнилось 80 лет. Болею ли я? Бывает. Но, несмотря на весь «багаж», дорожу общением с людьми. Вот последние мои стихи.

Какое это все же чудо –
ЖИТЬ!
Как это чудо
многогранно:
Расти, любить и что-то
совершить,
И вдруг – стареть?!
Закономерно,
только странно.
Ровесники мои...
Иных лишь помянут:
«Погибли, унесенные
войною...»
А те, кто жив,
позиций не сдают
И, как деревья,
умирают стоя!

Адрес: Степанюк Татьяне Ивановне, 61002 Украина, г. Харьков, ул. Пушкинская, д. 49 «А», кв. 32.

КРУЧУ, КРУЧУ ПЕДАЛИ...

Расскажу свою историю, может быть, кому-то пригодится. А дело было так.

Лет 17 назад у меня неожиданно заболела нога. Боль отдавала в поясницу, встать не могла. Отвезли меня в больницу, где после исследований поставили диагноз: межпозвонковая грыжа. Операцию делать не стали, мотивировав тем, что грыжа еще маленькая, пусть, мол, подрастет.

Пока грыжа моя набирала вес, я частенько была на больничном. Приступы снимали иглоукалыванием — помогало. А в феврале

1986 года сделали мне операцию. Как правило, после такого хирургического вмешательства нужно довольно долго лежать на животе. Меня уже готовили к выписке, хотя я чувствовала онемение пятки и хромала при ходьбе. Конечно, расстраивалась страшно, даже плакала порой.

Однажды после вечерних процедур к нам в палату зашла медицинская сестра. Увидев мои слезы (а причина их сестричке была известна), она, подражая народному артисту России Анатолию Кузнецову — рядовому Сухову из «Белого солнца пустыни», сказала всем нам: «Милые женщины, если вы хотите ходить, не быть белой вороной среди своих подруг, вот мой добрый совет: как только вас выпишут из больницы, садитесь на велосипед. Если кто не умеет кататься, пусть начнет с 5-10 метров по ровной дороге. Не почувствуете ухудшения — понемногу увеличивайте расстояние, но только по гладкой, ровной дороге. Потом мне спасибо скажете».

Последовала я этому совету, каждый день понемногу ездила — сначала около дома, потом стала расстояние увеличивать. С велосипеда слезала тихонечко, не прыгала. Дело подошло к зиме, и люди забыли о том, что я когда-то хромала, что у меня была операция.

Сейчас лето, и я вовсю кручу педали. Чувствую себя хорошо: шея, позвоночник, ноги, руки — все в работе. Так что, дорогие женщины, главное — не лениться и хоть чуть-чуть любить себя.

Но все-таки, прежде чем садиться за руль велосипеда, посоветуйтесь с врачом. Разные ведь межпозвоночные грыжи бывают...

Адрес: Черменинoвой Марии Александровне, 624033 Свердловская обл., пос. Белоярский-3, ул. Молодежная, д. 45, кв. 4.

НАШ ДУХОВНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

На мою заметку, опубликованную в «ЗОЖ» (№ 9 (237) за 2003 год), «Как бабушка Анна постилась» получила письмо из г.Пущино Московской области от женщины, которая просила помочь ей найти родственников, живущих в нашем городе Конаково, которых она никогда не видела. С удовольствием помогла ей найти родню. Благодаря «ЗОЖ» у меня появились хорошие, добрые друзья в поселке Агаповка Челябинской области, где я когда-то жила и работала. С помощью «ЗОЖ» многие находят новых знакомых и добрых друзей. Мир вокруг нас становится ближе, понятнее.

На книжном рынке великое множество всевозможных изданий по народной медицине, траволечению, но «ЗОЖ» был и остается вне конкуренции! Его страницы излучают огромную положительную энергию, такой заряд оптимизма, что, уже читая его, получаешь настрой на выздоровление. Люди рассказывают о своих проблемах, страданиях, боли, тяжких недугах и одновременно столько доброты, искреннего желания помочь в беде, укрепить веру в собственное выздоровление!

В вестнике № 10 (238) за 2003 год меня поразило письмо господина ЭНГЭ из США (штат Калифорния): человек перенес инсульт, парализован, и ни одной жалобы! Более того, подробно рассказывает о том, как в такой безнадежной ситуации не пасть духом, а бороться и победить недуг. Какое надо иметь доброе сердце и как любить людей, чтобы так писать в другую страну незнакомым людям. Таких писем в вестнике много. Те, кто делится способами лечения, рецептами, рассказывают об успехах в выздоровлении, делают это бескорыстно, с открытой душой: раз помогло мне это средство, моим близким, возможно, поможет кому-то еще, избавит от страданий, болезни, вернет радость жизни! Все это придает особый, неповторимый положительный настрой читателям. А стихи, юморески «Творческого клуба» — это тоже «оздоровительный бальзам». И для народных рецептов места хватит!

Все мы — такие разные и болеем каждый по-своему. Мы ищем, пробуем разные методы, лекарства, травы, снадобья для борьбы за свое здоровье. Кому-то помогает одно, другому — другое средство. Но всем без исключения для успешного выздоровления необходимы положительный настрой, оптимизм, надежда и вера в выздоровление. И этот положительный импульс в вестнике есть! Не зря мы с таким нетерпением ждем каждый номер любимого вестника — читаем его «от корки до корки», бережем, подшиваем, храним! Это ведь не просто «сухой» справочник нужных рецептов, но наш духовный целитель...

Адрес: Крыловой Тамаре Ивановне, 171280 Тверская область, г. Конаково, ул. Энергетиков, д. 31, кв.18.

ПОГОВОРИМ ПО-СЕМЕЙНОМУ

Рада, что семья «ЗОЖ» растет. Я тоже принимаю в этом активное участие, пропагандируя его среди студентов вуза, где работаю, а также среди работников вуза и преподавателей. Они активно подписываются.

Кроме того, популяризирую стихи из «ЗОЖ» — перепечатываю понравившиеся на карточки и использую для работы на практических занятиях со студентами; так, студенты транскрибируют эти строки при изучении фонетики. На моих карточках стихи Т.В.Гордеевой, С.Романовой, В.Чистова, Н.В.Каменковой, Н.Дорониной, А.В.Мельник... А что? Разве плохи стихи?! Нет! Хороши!

И раз «ЗОЖ» — это семья, в семье говорят обо всем и веселятся тоже. Значит, «Творческий клуб» нужен, и стихи нужны. Мы ведь делимся с близкими своими находками – выносим на их суд свое творчество. И, значит, это должно остаться неотъемлемой частью вестника!

А семья у нас настоящая, большая: есть и умудренные опытом бабушки и дедушки, есть и дети разного возраста. Ну какая семья без детей?! Чем у нас не славный ребенок Стас Барсук?! И надо сказать, что и стихи у него тоже славные: «ЗОЖик, ЗОЖик, где ты был?». Так и хочется расцеловать этого замечательного ребенка.

Хочется, чтобы семья наша была культурной, высоконравственной, чтобы мы не обижали друг друга неосторожным словом, материалом.

И в этом плане многое зависит от редактора. Мы можем иногда и глупость написать, а редактор должен умно прокомментировать. Его мнение для зожевцев значит не меньше рецептов.

Но... здесь я полностью согласна с Владимиром Назаровым из Нижнего Новгорода: «Как редактору вам нужно давать свое мнение осторожно».

Так же, как и В.Назаров, я против таких материалов, как «Витя-секс...». И еще раз поддерживаю в этом плане читателя Назарова. Лучше его не скажешь (№ 5-2003 г., с.11). *Он молодец, что написал, а другие подумали, огорчились, но*

не написали, промолчали, ***но на ус намотали.***

Не думаю, что ваш трехмиллионный тираж держится только на заботе о здоровье населения. Нет! Таких изданий сейчас много! Да и книг по этим вопросам – море! Только читай – успевай! Нет. Люди устали от порнухи, грязной политики и всего такого прочего. Вы до сих пор были чисты. И этот настрой должен оставаться главным в вестнике! Так что, если вдруг пойдете по пути желтой прессы, «пожелтеете», будьте уверены – большинство читателей не посмотрит на ваши рецепты, пренебрегут вами! И вы растеряете свою аудиторию. Это точно. Ваши достоинства: нравственная чистота, простота в изложении, оформлении, в бумаге, наконец, — это и сохраняйте! На том стоите!

И как редактор не подавайте грубый пример. Ну, как вы могли сказать о Сенеке: «мужик»?! Хоть и добавили «умный». (№ 15-2002 г., с.5).

Понимаю, текучка, не до эмоций, не до выражений, но, как говорит Владимир Назаров, «будьте осторожны»!

Еще раз с уважением –
Мария Балагурова.
Московская обл.,
г. Пушкино.

От редактора: Все, все, Мария Петровна! Уже осторожен! И спасибо за откровенное письмо. Я прекрасно вас понимаю и по мере сил – я ведь тоже человек – стараюсь наступать «на горло собственной песне». Увы, иногда я забываю об этом и тогда, случается, «пою» не то. Читатели меня поправляют, и я не боюсь давать письма тех, кто это делает.

Ну, а что касается Сенеки, то я ведь любя...

Еще раз спасибо!

Адрес: Балагуровой Марии Петровне, 141200 Московская обл., г. Пушкино.

С ВАМИ НЕ ТОЛЬКО ВСЯ КОЧЕТОВКА

Я с 1999 года выписываю «ЗОЖ», читаю с удовольствием и не устаю удивляться, сколько взаимопонимания и сочувствия друг к другу проявляют читатели газеты. Будто «ЗОЖ» — это какая-то иная планета, населенная иными людьми, не похожими на всех прочих, живущих в наше недружелюбное время.

Теперь приходится и мне поделиться своей бедой. Я пишу из ожогового центра в Липецке, где находится мой 17-летний сын Стас. Он вместе со своим другом Андреем Хныкиным 14 лет попал на железной дороге под высокое напряжение. Как это произошло, ребята не помнят. Когда их ударило током, оба были в шоковом состоянии. Стас уже не мог подняться – оторвало стопу, а Андрею хватило сил пойти за помощью, несмотря на сильные ожоги.

В результате у сына обожжено более 40% тела, задеты внутренние органы и ампутирована до колена левая нога. Поверхностные ожоги подлечили, а при малейшей нагрузке появляется боль. Как выходить из этого положения после электротравмы, неизвестно. Врачи говорят, что различные отклонения возможны и в лучшую, и в худшую стороны. Может, кто-то из зожевцев подскажет? Ребята оба молодые, поэтому хотели бы по возможности ликвидировать и образовавшуюся разницу в цвете кожи.

Медперсонал в ожоговом центре замечательный, делает все, чтобы поставить на ноги пациентов. Спасибо им. Но особенно хочется поблагодарить за поддержку наших деревенских жителей Кочетовки. У Стаса перебывала, кажется, вся наша молодежь. Мой сын — человек не слабый и духом не упал. Когда его приходили навещать девочки и плакали, то он еще их подбадривал при виде слез, уверял, что ничего страшного. А что на самом деле творится в его душе, никому не показывает. Только с гордостью мне говорил: «Вот таких надо друзей иметь!»

Односельчане приняли эту трагедию, как свою личную, и помогают всем, чем могут. Я уже второй месяц с сыном в больнице, а связь с домом, где находится бабушка, и прочие заботы взяли на себя дети и школьные учителя. Друзья обычно познаются в беде, при их помощи в душе живет надежда на лучшее.

Адрес: Недайводиной Ларисе, 393077 Тамбовская обл., Петровский р-н, с. Кочетовка.

«ЗОЖ»: Андрей и особенно Стас, держитесь! С вами не только вся Кочетовка, но и все читатели «ЗОЖ». Что касается редакции, то мы обязательно свяжемся с ожоговым центром и, если что-то нужно, попытаемся помочь.

ЕСТЬ СИЛА БЛАГОДАТНАЯ

Почтальон принес «ЗОЖ» (№11 (239) за 2003 год)... Прочитала первые статьи и тоже захотела написать вам, поделиться своей радостью.

В последнее время у меня ничего не болит. Настроение отличное. Причин несколько. Во-первых, вышел новый номер вестника, появления которого я всегда жду с нетерпением, как самого хорошего друга.

В 1995 году у меня случился инфаркт, а потом начались осложнения – стенокардия и гипертония. Принимала много лекарств, жаль, не было тогда со мною «ЗОЖ». С появлением вестника стала пользоваться его советами и рецептами и пошла на поправку.

Во-вторых, я верю в Бога. Очень помогают молитвы. У Лермонтова есть стихотворение, которое как нельзя лучше отражает мое теперешнее состояние. Оно так и называется – «Молитва»:

«В минуту жизни трудную
Сжимает сердце грусть:
Одну молитву чудную
Твержу я наизусть.
Есть сила благодатная
В созвучье слов живых,
И дышит непонятная
Святая прелесть в них.
С души как бремя скатится,
Сомненье далеко —
И верится, и плачется,
И так легко, легко...».

Вот и мне сейчас легко. Буду читать письма зожевцев, чьи добрые слова и советы несут положительный заряд и пользу для здоровья. Буду благодарить Господа за то, что на ногах и в здравом уме.

Хотела бы посоветовать побольше читать Пушкина, в произведениях которого много мудрых мыслей и полезных советов. Одному из них я следовала всю жизнь:

«Хвалу и клевету
Приемли равнодушно
И не оспоривай глупца».

Берегите свое сердце и на многое смотрите сквозь пальцы, тогда и нервы будут в порядке, а значит, и здоровье.

Адрес: Земцовой Маргарите Ивановне, 610035 Киров, ул. Калинина, д. 32, кв. 4.

«ЗОЖ»: В том, что Маргарита Ивановна права, вы убедитесь, перевернув страницу и прочитав «Великое таинство Молитвы».

ВЕЛИКОЕ ТАИНСТВО МОЛИТВЫ

Если бы лет десять назад кто-то из ученых публично объявил о подобной проблеме, ее никто не воспринял бы всерьез, просто сочли бы шарлатанством. А Национальный институт здоровья в Америке, который ныне субсидирует исследования, связанные с лечебным воздействием веры, слово «молитва» в научных планах не признавал вообще. Однако за прошедшие годы накопилось множество документальных данных, свидетельствующих, что в 75% изучавшихся случаев состояние здоровья людей напрямую связано с наличием или отсутствием веры в Бога. И эта тема теперь признана научным миром США официально.

Примечательно, что ученых интересовал не извечный вопрос: есть ли на свете Бог, а только убежденность испытуемых в существовании некоей силы, способной им помочь. В Пенсильванском университете специалисты-неврологи, сканируя мозг молящихся монахов, наблюдали и многократно регистрировали изменения, происходившие в нем. Аналогичные результаты были получены и при обследовании пациентов, молившихся до и после операции на сердце в больнице Мемфиса. Оказалось, что в момент полной отрешенности от внешнего мира в мозгу происходят сложнейшие биологические процессы, которые благоприятно сказываются на общем состоянии организма и даже могут затормозить развитие болезни или избавить от имеющейся патологии.

Американские медики утверждают, что во время молитвенной медитации сердцебиение замедляется, кровяное давление понижается, исчезает чувство беспокойства, уступая место уверенности, что все образуется. Таким образом, в организме высвобождаются дополнительные силы для борьбы с угнездившейся в нем хворью.

В течение 6 лет группа ученых США под руководством доктора Мэтьюса, автора нашумевшей книги «Фактор веры», наблюдала за душевным и физическим состоянием четырех тысяч людей старше 64 лет. После обработки всех данных экспериментаторы опубликовали свой главный вывод: регулярно молившиеся примерные прихожане и просто истинно религиозные люди, мужчины и женщины разного вероисповедания, на 46% реже подвергались относительному риску смерти по сравнению с остальными.

Наблюдения показали, что верующие меньше болеют и живут дольше атеистов. Многие американские медики убеждены, что привычка молиться оказывает влияние на жизнь человека, делая его более спокойным, уравновешенным, не выходящим из себя по пустякам. Такой не жалуется на одиночество и неудовлетворенность жизнью, не суетится, он легче переносит невзгоды, настроен на мирный лад и благожелателен по отношению к окружающим.

Исследователи установили, что в подопечных группах старики, регулярно возносившие так называемые просительные молитвы за себя, отличались более крепким иммунитетом, имели в среднем более низкое кровяное давление, чем их неверующие сверстники.

Однако на вопрос, каким же образом, с научной точки зрения, молитва воздействует на состояние здоровья человека, точного ответа пока не получено. Феномен веры научно выявлен недавно, естественно, что механизм физиологических изменений в организме остается еще зашифрованным, разгадка его впереди.

А пока что 9 научных центров США приступили к эксперименту под названием «мантра». На 750 пациентах, страдающих опасными сердечными заболеваниями, было опробовано «дистанционное лечение» посредством чтения заступнических молитв. То есть в течение нескольких месяцев за выздоровление этих людей молились разные монахи и служители церкви. В результате у тех, за кого молились, осложнений зафиксировано было на 50-100% меньше, чем в контрольной группе. Всего же в стране проведено 23 аналогичных исследования, в которых участвовало почти 2800 пациентов. Выяснилось, что воздействие заступнической молитвы за здоровье близкого человека, за которого она читается, более эффективно, чем чужого.

В целом специалисты, занимавшиеся анализом итогов, отметили положительный результат у 57% участников эксперимента. Значит, работа будет продолжена. А пока большинство американцев, как показывают опросы, регулярно молятся и верят, что это не только утешает, но и помогает выздоровлению.

По материалам зарубежной печати подготовила Юлия КИРИЛЛОВА.

БОЛЕЗНЕЙ МНОГО – ЛЕКАРСТВО ОДНО

Недавно моей знакомой, Ольге Михайловне Сулименко, исполнилось 110 лет. **День начинает с молитвы.** По-прежнему пешком ходит в церковь, соблюдает посты, также среду и пятницу, а если большой праздник, не ест ничего и воду не пьет. Сама стирает, в комнатах убирает, не поддаваясь на уговоры дочери, помогает по хозяйству. Держит 4 коровы, кур, свиней, кроликов. Лекарств никаких не пьет и пока здорова. Детей, внуков, правнуков уже более 16 человек. Все ее слушают.

Мне – 77 лет. С марта месяца занимаюсь дачей. Вот только год выдался неудачный: ветры, жара, с утра до вечера поливаю огород – земля сохнет, горят растения.

Чтобы не быть должником «ЗОЖ», высылаю рецепт от таких болезней: боль в шее и спине, печени и почках, сыпь на руках...

8 чайных ложек сахара и 1 ч. ложку соли растворить в литре кипяченой воды. В течение шести часов медленно пить по 0,5 ч. ложки.

Советую пить отвар зверобоя: 2 ст. ложки на стакан кипятка три раза в день за 30 минут до еды.

Адрес: Секуновой Марии Григорьевне, 385009 Республика Адыгея, Майкоп.

«ЗОЖ»: Со 110-летием, Ольга Михайловна! Примите поздравления от миллионов наших читателей!



МОЙ СЛЕД НА ЗЕМЛЕ!

«ЗОЖ» читаем всем подъездом. Двое стали покупать в розничной торговле, одна соседка уже подписалась, другие пользуются пока моей. Так что популярность «ЗОЖ» растет! Многие читательские рецепты пробуем, корректируем под свой организм.

Недавно мы решили посадить во дворе дерево. Когда сажали, отец сказал: «Надо оставить свой след на земле». Наш сынишка с удовольствием поливал дерево из детской лейки. В очередной раз полива я позвала сынишку, сказав, что деревцу надо дать попить водички. Когда я выливала воду из ведра, она растеклась и попала сыну под ноги. Он переступил на сухое место, а на сыром остались отпечатки его ножки. Он увидел и радостно воскликнул: «Мама, мама! Смотри, мой след на земле!»



Ребенок запомнил и понял слова папы в прямом смысле.

Остался след твой
на земле.
Пусть он останется
в душе,
Чтоб дело доброе
творить,
С любовью к людям
чтобы жить.

Хочу поделиться рецептом настоя из корней одуванчика, который пью один раз в 3 года, чтобы подлечить печень, а сейчас пью для профилактики.

Корни мою, очищаю, мелко режу и сушу в тени при доступе воздуха (сарай, балкон, гараж). Отвар готовить следующим образом: 1 чайную ложку залить 1 стаканом воды. Варить в течение 20 минут. Остудить, процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Желаю всем зожевцам доброго здоровья и уверенности в завтрашнем дне.

Адрес: Мазановой Тамаре Борисовне, 442960 Пензенская обл., г. Заречный, ул. Ленина, д. 2 «Б», кв. 28.

«ЗОЖ»: Как радостно, что малыш заметил: он оставил свой след на земле! Он полил дерево и будет следить, как оно растет!

ОТРАВИЛАСЬ ОПЯТАМИ

Наступает грибная пора, поэтому хочу предостеречь зожевцев, учитывая свой печальный опыт. Принесла я опят из лесу, почистила, сложила в таз, чтобы на следующий день замариновать. Наутро решила попробовать, хватит ли соли. Проглотила половину ложки сока и маленький грибочек. И что тут началось! В общем, отравилась я, не знала, что сырые опята, если их посолить, выделяют яд.

Хорошо еще, что молоко было, это меня спасло. Так что, дорогие хозяюшки, учтите: опята отваривают, жарят и маринуют, только не солят свежими. Но, как говорится, век живи – век учись, хоть мне уже 76. Живу в селе, инвалид 2-й группы, по мере сил тружусь на своем участке, как, наверное, и многие другие читатели газеты, которую я люблю и выписываю уже третий год.

Адрес: Тихомировой Надежде Ивановне, 425310 Мари Эл, с. Еласы, ул. Первомайская, д. 31.

САМАЯ ЗДОРОВАЯ – БАБУШКА

Мне 92 года. Долгожителем себя не считаю: в душе живет подросток.

Принято считать, что если человеку много лет, то это следствие какого-то особого образа жизни. Коротко расскажу о том, как я жила. А жила я согласно своему времени, не задумываясь, растила детей, попутно накапливала болячки (к сорока годам был уже целый букет), а после перенесенного воспаления почек в течение 20 лет придерживалась рекомендации врачей о бессолевой и безводной диете.

Женила старшего сына, потом младшего. В дом пришли невестки, осмотрелись, прижились, изучили наш уклад жизни. Спрашивают: «Почему вы все сами делаете, а нас не привлекаете?» К тому времени я уже ушла на пенсию, а вот отдыхать не умела, сидеть без дела не могла, потому и занималась домашними делами.

...Бежали дни, шли годы, и вот как-то, собравшись большой семьей, мы стали подсчитывать свои болячки, которыми уже изрядно обросли. Подсчитали и решили, что самая здоровая в семье – бабушка.

Вот и получается – если хочешь быть здоров, о своих болезнях никому не рассказывай. Действительно, если уже дети и внуки жалуются на болячки, то кому пожалуется бабушка?

Как живу? На самообслуживании, работаю в меру своих сил, лечусь травами. Главное мое счастье в том, что приходит ко мне маленькая правнучка Настенька, с которой мы вместе гуляем.

Так что, дорогие мои зожевцы, жизнь хороша и жить хорошо, даже если тебе стукнуло 92!

Адрес: Мартыновой Н.Ф., 355004 г. Ставрополь, ул. Лермонтова, д. 123, кв. 3.

ВЕЧЕРА ПОД ЛЕТНИМ НЕБОМ

В «ЗОЖ» (№ 6 (234) за 2003 год) была напечатана моя заметка под названием «Ищу сообщников!» Знаете, сколько откликов я получила? Наверное, более ста писем пришло. Так что нам ничего не оставалось делать, как искать место для встречи единомышленников.

Спасибо вам, мои друзья, теперь я так вас называю, за то, что откликнулись на мое предложение. Это свидетельствует о том, что мы еще очень и очень разобщены и, увы, одиноки. А раз так – «возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке». Конечно, шаг, на который мы решаемся, трудный, нужно все хорошенько обдумать, обсудить, поговорить с детьми.

Для начала давайте встретимся 28 сентября в 9.00 в Доме культуры города Геленджик. Поселиться можно неподалеку и недорого в частном секторе. Это рядом с рынком и Домом культуры. Мы поглядим друг другу в глаза, расскажем о своих проблемах и бедах. Уверена, нам удастся принять оптимальное решение, единственно верное для каждого из нас в отдельности и всех вместе взятых. Думаю, двух-трех дней нам хватит. И мы увидим, какой прекрасный мир вокруг нас, какие замечательные люди рядом и как много мы можем сделать сообща!

И пусть опознавательным знаком будет в руках у каждого титульная страничка нашего любимого вестника «ЗОЖ»!

Адрес: Кирилловой Зое Ивановне, 355029 г. Ставрополь, до востребования.

«ЗОЖ»: Что ж, Зоя Ивановна, отличное дело придумали вы! В наше суетное время нет ничего важнее, чем протянуть друг другу руку, подставить плечо.

БЕЗ ВИТАМИНОВ НЕ ПРОЖИВЕШЬ

Кассиния Валентиновна ЯРЕМЕНКО хорошо известна постоянным читателям «ЗОЖ»: профессор, доктор медицинских наук, онколог, фитотерапевт, она несколько раз выступала в газете с советами по очищению организма от шлаков. Мы продолжаем с ней беседы. Сегодня тема нашего разговора — витаминизация организма.

— Помимо необходимости очищения организма (о чем у нас уже была речь в предыдущих публикациях), для поддержания приемлемого уровня здоровья организм следует грамотно насыщать витаминами. Того количества витаминов, которое пропагандируется в популярной литературе, явно недостаточно для поддержания жизнедеятельности организма на оптимальном уровне.

Особенно в большом количестве человек должен получать витамины антиоксидантной группы, прежде всего витамин С (аскорбиновая кислота). Водорастворимый витамин С борется со свободными радикалами в водосодержащих областях организма. Витамин Е защищает липиды в токе крови, где высок уровень кислорода. Витамин А и селен нужны в тех тканях, где уровень кислорода низок. При этом витамин С восстанавливает витамин Е, а фермент глутатионпероксидаза восстанавливает витамин С. Таким образом, витамины антиоксидантной группы гармонично между собой взаимосвязаны.

Любые болезни, начиная от обычных простудных и заканчивая самыми тяжелыми, связаны с образованием в организме огромного числа свободных радикалов, которые, с одной стороны, являются следствием заболевания, с другой стороны, приводят к каскадному прогрессированию болезни.

Связывать свободные радикалы призваны витамины антиоксидантной группы. По поводу потребного их количества единого мнения среди специалистов нет. Но я могу сослаться на опыт нобелевского лауреата Лайнуса Полинга, который потреблял антиоксиданты в десятки раз больше, чем это принято. Он и сам дожил до весьма преклонного возраста, и успешно лечил большими дозами витаминов-антиоксидантов в том числе очень запущенных онкологических больных.

Работы Полинга известны, они обоснованы, но ортодоксальная медицина, и в особенности крайне консервативная онкология, не желает признавать эти работы.

— Как именно вы рекомендуете принимать витамины, следуя разработкам Полинга?

— Витамин С следует принимать, соблюдая волнообразный характер. Сначала взять дозу полграмма в день и выдержать ее два дня. Следующие два дня принимать по одному грамму аскорбинки. Еще два дня — по полтора грамма. Потом два дня — по два грамма в день. Эту дозу сохранять в течение двух недель. Затем так же постепенно снижать дозу ежедневного приема до полутора, одного грамма, полуграмма в день. После чего сделать двухнедельный перерыв в приеме витамина С, чтобы дать отдых почкам, на которые он дает все-таки очень большую нагрузку.

— В каком виде вы рекомендуете принимать витамин С?

— В обычной аптечной упаковке.

— А нельзя ли заменить аскорбинку в чистом виде теми продуктами, которые содержат много витамина С?

— Это нереально. Чтобы получить один-два грамма, вам пришлось бы съедать по два килограмма лимонов в день. Кто же выдержит такие дозы!

Еще раз специально подчеркну: такие дозы рекомендованы в случае заболеваний. Нормальному человеку, находящемся в зоне здоровья, достаточно 150 миллиграммов витамина С в день. При заболевании потребная доза возрастает во много раз. (Полинг считал, что порой необходимы десятки граммов аскорбинки в день.).

Часто врачи рекомендуют ориентироваться на индивидуальную дозу витамина С по порогу переносимости — наступлению поноса.

Противники высоких доз витамина С видят их опасность в образовании камней в почках, эрозии в желудке и кишечнике. Я полагаю, что максимальная доза — 2 грамма в день не несет данной угрозы. Но в случае мочекаменной болезни, видимо, следует ограничиться относительно небольшими дозами.

Теперь перейдем к другим витаминам-антиоксидантам.

Витамин Е растворяет жир и работает в зоне, недоступной витамину С — на уровне клеточных мембран. Отработанный витамин Е окисляется и становится токсичным, но в присутствии витамина С легко восстанавливается. Этот жирорастворяющий антиоксидант регулирует синтез многих гормонов, предупреждает воспаление вен и выкидыши. В естественном виде больше всего витамина Е содержат ростки пшеницы, неочищенные растительные масла, бобы, желток.

Суточная доза витамина Е для здорового взрослого человека — 30 единиц. Но в стрессовых ситуациях доза может составлять от 400 до 1500 единиц. При

заболеваниях я рекомендую в течение месяца принимать до 200 единиц ежедневно, после чего обязательно сделать перерыв в течение 3-5 дней. Для онкологических больных суточная доза может превышать 200 единиц. Противопоказанием к приему больших доз витамина Е является прием препаратов, снижающих свертываемость крови.

— После трех-пятидневного перерыва снова нужно вернуться к приему витамина?

— В зависимости от состояния здоровья. Если признаки заболевания сохраняются, витаминизацию организма стоит продолжить.

Витамин А защищает организм от свободных радикалов на клеточном уровне, поддерживает структуру и функции кожных покровов, слизистых, регулирует иммунитет, обеспечивает нормальное зрение, вместе с витамином Е обеспечивает противоопухолевую защиту. Он содержится в желтке, печени, рыбьем жире.

Обычная суточная потребность взрослого здорового человека в витамине А составляет 1 тысячу единиц. Однако при заболеваниях дозу целесообразно увеличить до 10 тысяч единиц. Если у человека есть заболевания печени, кишечника или он испытывает дефицит белка, цинка или гормона щитовидной железы, усвоение витамина А снижается.

Как и в случае с витамином Е, витамин А следует принимать в течение месяца, а затем сделать перерыв на 3-5 дней.

Важнейший для организма микроэлемент селен дополняет работу витамина Е: в то время как витамин Е ловит свободные радикалы в жировой среде, селен делает то же самое в водном содержимом клетки.

Растения усваивают селен из почвы и поставляют его человеку. Но в настоящее время во многих регионах, например, на севере России, селена в почве содержится так мало, что ежесуточную потребность 60-70 мкг растения, а также рыба, почки и печень обеспечить не в состоянии.

Поэтому я рекомендую принимать продающийся в аптеках препарат «Селен-актив» по одной таблетке два раза в день. Как долго, человек должен ориентироваться по самочувствию.

— А нет ли опасности передозировки витаминов и микроэлементов?

— Такая опасность существует только в отношении витаминов Е и А, а также селена. Витамин С не может быть передозирован.

— Вы квк-то очень расплывчато охарвктеризовали болезни, при которых необходимо увеличить дозу приема витаминов: от простуды и вплоть до онкологии. А как уточнить дозировку приема в зависимости от конкретных заболеваний?

— Без специалиста этого сделать не удастся. Поэтому я и даю рекомендацию «с запасом»: в случае любого недомогания помогайте организму витаминами-антиоксидантами. Помните только, что эффект будет получен, если организм предварительно очищен.

— Ну, к примеру, можно ли таким путем вылечить грипп?

— Я справляюсь с гриппом за 1-2 дня. Вначале принимаю таблетки активированного угля, чтобы очистить организм и исключить интоксикацию. Затем даю ударные дозы витаминов-антиоксидантов.

— Сколько угольных таблеток вы пьете?

— 4-5 штук за один раз. А то и два раза в день принимаю это количество, в зависимости от состояния. Сразу резко снижается интоксикация.

— Скажите, некоторые привычные заболевания — тот же грипп, например — длятся в среднем неделю. А вы рекомендуете принимать витамины не меньше месяца. Что же это означает: болезнь уже отступила, а больной продолжает пичкать себя витаминами в повышенных дозах?

— В каждом конкретном случае надо исходить из самочувствия больного. Но то, что хотя бы однудве недели после излечения прием витаминов следует продолжить, несомненно. После чего дозу приема витаминов можно снизить, к примеру, вдвое. Летом, когда в самой пище содержится много витаминов, курс витаминизации организма может быть короче. Зимой он, естественно, должен быть более продолжительным.

— Предварительное очищение организма вктивированным углем должно проводиться именно в период возникновения болезни?

— Любое лечение должно начинаться с очищения. Причем активированный уголь — это, так сказать, дежурный вариант, на скорую руку. Более качественным будет очищение с помощью сорбентов: фервитона или эубикора (один из двух на выбор) в присутствии бифидобактерина или витафлора (также одного из двух).

— Очищение должно быть одноразовым — при начале заболевания — или после выздоровления его необходимо продолжвть?

— Задача очищения — снять интоксикацию. Потом достаточно только давать организму витамины.

— Зависимость между тяжестью заболевания и потребностью организма в витаминах может быть выражена какой-то формулой?

— Конечно, нет. Эта зависимость сложная, неоднозначная, индивидуальная, зависит от региона проживания, времени года, характера питания, физической и стрессовой нагрузки на человека.

Для простоты рассуждения обращаю внимание людей на то, что мы живем в условиях постоянного витаминного дефицита. Значит, витамины следует принимать всегда. Но в периоды заболеваний доза должна возрастать во много раз.

— Мы поговорили о приеме витаминов в периоды обострений болезней. А как принимать их в то время, когда человек считает себя здоровым?

— Витамина С должно быть не менее полуграмма в день, не менее 100 единиц витамина Е, не менее 5 тысяч единиц витамина А, не менее 100 микрограммов селена. Это те дозы, что обеспечивают профилактику рака в современных условиях проживания (когда мы пьем не очень-то чистую воду и дышим далеко не самым чистым воздухом).

— Профилактический прием витаминов — мы ведь сейчас ведем речь именно о нем — тоже требует перерывов, как

прием лечебный?*

— Да, тех же 3-5 дней. Надо только следить, чтобы эти перерывы не выпадали на периоды обострения болезней, в которые следует не отказываться от витаминов, а наоборот, резко увеличивать дозу их приема.

— Мы с вами говорим только об антиоксидантах. А что о витаминах других групп?

— Они также нам необходимы, мы постоянно испытываем дефицит витаминов группы В и прочих. Поэтому наряду с витаминами-антиоксидантами я назначаю прием поливитаминов. К примеру, по одной таблетке в день витаминов «Центрум» или «Витрум».

— В летний период, когда мы едим много фруктов и овощей, нужно ли пичкать себя еще и таблетками?

— Я считаю, что в году могут быть полутора-двухмесячные «каникулы», когда витаминизированная пища создает гармоничную, сбалансированную настройку организму. Всё остальное время организму надо помогать. Если, конечно, вы не хотите болеть.

— Когда я прихожу в аптеку, передо мной такое разнообразие витаминных комплексов, что легко растеряться. Чем руководствоваться — теми дозами определенных витаминов, что вы назвали, плюс всеми необходимыми витаминами других групп?

— Нужно стремиться как можно к более широкому набору ингредиентов, большому набору ингредиентов, большому числу микроэлементов. Очень хороши американские комплексы именно богатым содержанием микроэлементов. Наши не столь богаты.

— Но американские витамины очень дороги и не всем доступны. Как быть людям малого достатка?

— Одна таблетка «Витрума» в день, думаю, доступна каждому. Во всяком случае, витамины дешевле лекарств, без которых не обойтись, если будешь экономить на витаминах.

— Если, заболев, человек, следуя вашему совету, начал принимать большие дозы витаминов, но при этом лечащий врач назначил ему лекарства, не возникнет ли противоречия между витаминами и лекарствами?

— Самое худшее, что может быть, — некоторое снижение эффективности действия лекарств. Но оно будет компенсировано той помощью организму, которую окажут витамины. В общем же виде конкуренции между витаминами и лекарствами нет.

— Если человек следует вашим советам, какие минимальные затраты он должен отвести на витамины?

— Думаю, не больше 200-300 рублей в месяц. Это, согласитесь, не так много, чтобы поддерживать оптимальное состояние здоровья.

Беседу вел
Григорий МАЛАЙ.

Более детальные консультации по очищению и витаминизации организма читатели «ЗОЖ» могут получить в оздоровительном центре «УНИКС» по телефону: (812)-277-31-64 по средам с 15 до 17 час. московского времени.



НЕ НАЙДЕТЕ ВРЕМЯ НА ЗДОРОВЬЕ, ПРИДЕТСЯ...

Думаю, мое письмо поможет многим. С заболеванием суставов и позвоночника я познакомилась давно, в 1958 году — дочка перенесла полиомиелит. Было ей 4 годика. Начиная с 1960 года, занималась ее лечением — возила по санаториям, водила к массажистам. Врачи прописывали дочери уйму таблеток. У нее сохла правая ножка и был сколиоз позвоночника. Итог: сейчас ей 48 лет, испорчен обмен веществ, печень, отекают ноги. Таблетки сделали свое дело.

Все мои прабабушки жили больше 100 лет. Бабушки знали лечебные травы. До войны и после войны они лечились травами. И мы, школьники, во время войны все лето собирали травы для раненых. Поэтому травы я знала хорошо. Был голод, и мы, дети, ели разную траву, как только она появлялась ранней весной на огороде и в поле.

Когда я возила лечить дочку в санатории, там было много детей, больных полиомиелитом, полиартритом, церебральным параличом. Особенно тяжелые были дети, больные полиартритом.

Когда мне было 42 года, я сама заболела артритом, и врач сказала, нужно будет пить лекарства до конца своих дней, иначе скует суставы. Но лекарства не помогали. Я не могла ни сидеть, ни стоять, ни лежать. Боль не отпускала. Началась анемия крови. Предложили преднизолон — я отказалась.

Став инвалидом II группы, три года выла от нестерпимой боли, жить уже не хотелось. Вот тогда я вспомнила своих бабушек и их травы. Поняла, что нужно выкарабкиваться самой. Интуитивно мой путь к выздоровлению пролегал путем проб и ошибок. Бросила пить таблетки.

Пишут врачи

ТУБЕРКУЛЕЗ. ОДОЛЕВАТЬ ЕГО ВСЕ ТРУДНЕЕ

Мне в руки попала ваша газета. Очень хорошо, что она существует, но как врач хочу еще раз предостеречь читателей, что лечат не болезнь, а человека, поэтому перед тем, как испробовать на себе какой-либо способ лечения, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Недавно я переболела тяжелой формой туберкулеза. Как врач перерыла горы литературы, в том числе и народных методов лечения, не исключая и «ЗОЖ».

В «ЗОЖ» нашла много не совсем полезных рецептов и, зная по себе, как тяжело протекает эта болезнь, от всей души хочу помочь всем больным туберкулезом справиться с ним. Хочу предупредить: лечение длительное, но цель оправдывает средства.

Во-первых, ***обязательно*** принимайте все противотуберкулезные препараты, которые назначили вам фтизиатры. Без них микобактерии туберкулеза не уничтожить. Чтобы защитить печень, пейте любой из гепатопротекторов (карсил).

Во-вторых, обязательно необходимо укрепить иммунитет, так как эта болезнь – следствие иммунодефицита. Что для этого необходимо: мед, алоэ, ка-

Артрит, артроз, полиартрит, ревматоидный артрит — излечимы. Не нужно их запускать. Суставы созданы для того, чтобы крутиться, двигаться. Вот и крутите ими. Не давайте им застывать! По моим наблюдениям, заболевают чаще всего те, кто работает, сидя или стоя за столом.

Попробуйте сделать следующие упражнения для вытягивания позвоночника:

— Сидя за столом, упритесь локтями о стол, приподнимитесь от стула и повисите на локтях, вытягивая позвоночник.

— Упритесь ладонями о стол, стоя, локти прямые, ноги слегка согните в коленях, растягивайте позвоночник.

— Ладони положите на шкаф и повисите на руках, поджав ноги (для выполнения этих упражнений дома можно сделать турник).

— Сожмите пальцы в кулак, разожмите, потрите ладошку об ладошку, покрутите запястьями, локтями, плечевыми суставами, тазобедренными, коленными и щиколотками.

— Пройдитесь по кабинету на пальцах ног, потом на пятках, ребрах ног. Можно это сделать в коридоре. Ищите, где удобно размяться на работе. Не ленитесь. Делайте движения повседневно. Чаще поднимайте руки вверх, закидывайте их за спину.

В 71 год жизнь заставила понять: здоровье — это тяжкий труд. Если не найдете время на здоровье, придется искать время на болезнь!

Соболева Л.А.
Московская обл.

ХРОНИЧЕСКАЯ ПНЕВМОНИЯ? УБЕРИТЕ СОЛНЦЕ!

Хочу поделиться опытом избавления от хронической пневмонии. В течение жизни переболел всевозможными легочными заболеваниями. Пневмонией болел ежегодно. На обложке больничной карточки появилась надпись: «хроническая пневмония». Однажды зашел в кабинет заведующей поликлиникой подписать документ. Там сидело около дюжины учащихся медучилища. Увидев на обложке карты мой диагноз, она предложила им «послушать» мою грудь, чтобы те наглядно убедились, что у меня «ярко выраженная левосторонняя хроническая пневмония»...

Из-за болезни не мог работать... Однажды прочитал, что людям, имеющим на своем теле много родинок и бородавок, противопоказано солнечное облучение тела, так как эти новообразования напрямую связаны с некоторыми внутренними органами. При воздействии на них солнечной радиацией они могут негативно повлиять на работу внутренних органов, вплоть до воспаления легких.

Обследовал свое тело, обнаружил на нем немало таких новообразований. Сразу вспомнил, что ежегодно загорал до тех пор, пока тело не покраснеет. Поняв это, вовсе перестал раздеваться на солнце. С тех пор прошло более 20 лет и за это время ни разу не заболел пневмонией. Мне 79 лет, спайки рассосались, и чувствую себя полноценным человеком.

Еще хочу поделиться опытом, как избегать ОРЗ. Как только почувствую першение в горле и начало насморка, то на ночь готовлю следующую смесь. В чашку наливаю 50 г спирта (или водки), кладу туда чайную ложку меда (или сахара), а затем доливаю горячую кипяченую воду в таком количестве, чтобы объем составлял 100 г. Выпиваю, ложусь в постель и хорошенько укутываюсь, чтобы пропотеть. Пить такую смесь не очень приятно, зато утром встаю здоровым и бодрым!

Адрес: Коваленко Василию Григорьевичу, 462428, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Краматорская, д. 12 «А», кв. 35.

гор. Чтобы легче было принимать, я сделала из них бальзам: 300 г меда + 200 мл сока алоэ + 500 мл кагора – и принимала по 2 глотка за час до еды.

Кроме этого, обязательно пила поливитамины («Дуовит»), прополис (настойку), пчелиную пыльцу, спирулину.

Когда этот бальзам закончился, я сделала другой: 500 г меда + 500 г пропущенных через мясорубку лимонов + 200 г сока алоэ (или пропущенных через мясорубку листьев трехлетнего цветка).

Какой эффект дали эти бальзамы, могу сейчас уже сказать: ***через 3 месяца закрылись полости.***

В-третьих, очень калорийное, насыщенное питание — иммунную систему же необходимо питать!

Что нужно есть? Обязательно белки: свежие яйца (я их пила еще теплыми), мясо, козье молоко, масло, сметана.

И до сих пор на завтрак делаю болтушку: взбиваю 3 сырых яйца в литре теплого кипяченого молока и добавляю 50 г сливочного масла.

Во все каши добавляю измельченные орехи и сметану. Без молочных продуктов нельзя. В день я обязательно съедала по пачке масла и сметаны и выпивала 2 л молока — иногда насильно, но знала, что это необходимо.

Все фрукты и овощи ела, не раздумывая, без перебора. Чернослив, курага, изюм – тоже мои друзья.

О бесполезной пище забыла. Теперь дряную желудок не забиваю, ем только полезную еду.

Очень жаль, что об этом не рассказывают в больнице, это очень бы помогло и больным, и фтизиатрам. Но на данный момент больной предоставлен чаще всего сам себе и выкарабкивается из ситуации сам. Поэтому сочла своим долгом, как врач, рассказать о своей «помощи» лечению.

Берегите себя! Болезнь эта тяжелая, сигнализирует о том, что организм у вас слабый. Приведите его в порядок.

Того, что я написала, достаточно для того, чтобы добавить к медикаментозному лечению. Надеюсь, что фтизиатры будут мне благодарны (у них часто даже нет времени об этом рассказывать). Лечитесь на здоровье, но без самодеятельности.

Думаю, что всякий там бараний жир только загрязнит вашу печень.

P.S. *Уважаемая редакция! Прошу, опубликуйте это письмо. К сожалению, с каждым годом резистентность бактерий туберкулеза к препаратам повышается, и все труднее одолеть болезнь одними таблетками.*

Простите, что не указала адрес, хочу побыстрей забыть этот кошмар.

«ЗОЖ»: Увы, увы, ничего не знаем об авторе, кроме того, что она из Молдавии. Но наш постоянный консультант доктор Владимир Хорошев пришел в восторг от этого материала и настоятельно рекомендовал его опубликовать. Что мы и сделали.

Шиповник стоит семи докторов

Одна из легенд, посвященных шиповнику, гласит: «Богиня любви Афродита, узнав о гибели на охоте своего возлюбленного Адониса, бросилась вслед за гонцом, принесшим ей это известие. Колючие кустарники царапали ей кожу. Капельки крови падали на ветки и превращались в алые бутоны. Так появился на свете шиповник».

«Шиповник стоит семи докторов» — так говорится в преданиях. Еще в XVI веке, во времена царя Ивана Грозного, за урожаем ягод этого растения снаряжали целые экспедиции, его хранили для военных походов, а платили за лекарство самым дорогим – бархатом, парчой, шкурками соболя. В старину, чтобы остановить кровотечение и уберечься от гангрены, раны промывали ягодным настоем шиповника. Мореходы, отправляясь в дальнее плавание, запасались плодами этого чудесного растения, чтобы во время путешествия не было цинги.

Лекарственным сырьем являются плоды шиповника различной формы и величины. По содержанию витамина С они превосходят почти все растительные продукты, правда, наличие витамина зависит от степени зрелости, места произрастания, качества сушки и хранения.

Шиповник собирают до заморозков при полной спелости. В домашних условиях сушат в сушилке или в печи при температуре 90-100 °С, не допуская подгорания. Правильно высушенный шиповник должен иметь буровато-красный или желтый цвет. Хранят в закрытых банках или мешочках 2 года.

Плоды шиповника применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, трофических язвах, гинекологических заболеваниях, для лечения гипертонической болезни и атеросклероза, при различных острых и хронических заболеваниях, сопровождающихся потерей витамина С, особенно в детском и пожилом возрасте.

Каждому, кто хочет сохранить здоровье и повысить работоспособность, хорошо иметь на своем приусадебном участке 1-2 куста шиповника и хотя бы два раза в день пить витаминный чай. Такой чай легко приготовить в домашних условиях, смешивая плоды шиповника с ягодами черной смородины или рябины в соотношении 1:1. Для этого 2 чайные ложки смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Сахар добавляют по вкусу.

Расскажу вам о рецептах, которые не раз помогали нашей семье.

При анемии возьмите по 25 г сухих плодов шиповника и красной рябины, заваривайте чай и пейте по стакану 3 раза в день.

В начальной стадии гипертонии принимайте настои измельченных плодов шиповника: 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин., процедить и пить по полстакана 3 раза в день.

От склероза попробуйте приготовить такую настойку: растолочь сушеные плоды шиповника, заполнить ими пол-литровую бутылку на 2/3 и залить водкой. Настаивать в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая, процедить и принимать по 20 капель на кусочке сахара.

При миокардите залить 1 ст. ложку измельченного корня шиповника 1 стаканом кипятка и прокипятить на слабом огне 5 мин. Когда отвар немного остынет, его можно пить как чай по три стакана в день в течение 2 недель.

При ревматизме 1,5 стакана мелко нарезанных корней шиповника залить 0,5 литра водки и настаивать 20 дней. Первые 10 дней принимать по столовой ложке 3 раза в день, затем по 50 г.

Хранить шиповник можно в сухом виде, а можно в консервированном. Сварите из шиповника варенье, повидло или компот, и вы обеспечите себя на всю зиму витамином С. Надеюсь, вам в этом помогут мои кулинарные рецепты.

Варенье 1. Собрать спелые плоды, вытереть полотенцем, удалить плодоножки и семена. Приготовить сахарный сироп, для чего взять 1 кг сахара, 3 стакана воды (это на 1 кг плодов). В горячий сироп опустить плоды, добавить сок 1 лимона и варить на слабом огне, постоянно снимая пену, пока плоды не начнут опускаться на дно. Когда весь шиповник погрузится на дно, вынуть его и переложить в банки. Сироп еще доварить, отфильтровать через сито. Горячим сиропом залить плоды в банках. Когда варенье остынет, банки закрыть.

Варенье 2. Шиповник очистить от плодоножек, волосков и семян, промыть в холодной воде. Затем ошпарить крутым кипятком и выложить на блюдо. Приготовить сироп: 1 кг сахара, 2 стакана воды (на 1 кг плодов). В горячий сироп опустить ягоды, довести до кипения и кипятить 6-7 минут. Через сутки плоды вынуть, сироп уварить и залить им шиповник. На следующий день вновь отделить сироп, добавить стакан сахара и сок 2 лимонов, кипятить 3 мин., опустить туда ягоды и довести до кипения. Теплое варенье разлить в сухие чистые банки и закрыть.

Варенье 3. Приготовленные плоды начинить ядрами грецких или других орехов и варить в сиропе: 1-1,2 кг сахара, 1,5 стакана воды (на 1 кг начиненных плодов). Варить в 3 приема до готовности, в конце варки добавить 3-4 г лимонной кислоты.

Пюре. Плоды очистить от волосков и семян, вымыть (на 1 кг плодов – 1 стакан воды), проварить до размягчения. В горячем виде протереть через сито, добавить по вкусу сахар, лимонную кислоту или сок лимона. Довести до кипения, выдержать 5 минут, разложить в горячие банки и закатать. Пюре можно приготовить с яблоками, в этом случае лимонную кислоту добавлять не надо.

Повидло. Плоды очистить от семян и волосков, вымыть, проварить до размягчения в воде (1 стакан воды, 1 кг шиповника), протереть через сито. Затем варить с сахаром (1кг пюре, 500-600 г сахара) на медленном огне при постоянном помешивании до готовности. В горячем виде разложить в банки и, прикрыв марлей, оставить до образования на поверхности повидла пленки. Повидло готово.

Компот. Спелые плоды шиповника вымыть, очистить от семян и снова промыть в холодной воде. Подготовленные плоды залить кипящим сахарным сиропом и кипятить 5-6 минут. Оставить на сутки. Затем плоды вынуть и сложить в банки. Сироп поставить на огонь и кипятить 2-3 минуты. Затем залить им плоды, закрыть банки жестяными крышками и стерилизовать при температуре 85°С: в течение 20 минут пол-литровые банки и 25 минут – литровые.

Адрес: Каркачевой Наталье, 353556 Краснодарский край, г.Тамань, ул. Пролетарская, д. 96.

Ряска лечит витилиго

Так утверждает автор публикуемого ниже материала. У кого подобная проблема, есть смысл попробовать. Хуже не будет.

Вот уже около 30 лет наблюдаю очень эффективное лечебное действие ***ряски малой.*** Описание ее дал Виталий Петрович Махлаюк в своей прекрасной книге «Лекарственные растения в народной медицине», — книга «томов премногих тяжелей», — пожалуй, одной из самых лучших по фитотерапии. У меня есть издание 1992 г., Саратов. Более раннее издание, проверенное автором и им подписанное, хранится в Московской медицинской научно-исследовательской библиотеке (метро «Профсоюзная»).

Ряску можно заготавливать на протяжении всего лета. Выбирать нужно чистые водоемы с хорошим дном, иначе ряска будет пахнуть болотом. Можно ее выращивать и в водоемах на даче. Черпать ряску удобно дуршлагом и сразу, выложив на мешковину, перебрать от постороннего мусора и мелкой живности. Дома промыть в проточной воде, сложить в марлю, завязать узлом и узел подвесить, чтобы стекла вода. Сырой ряски нужно набрать ведра два. Сушить удобно на марле, почаще перемешивая, — тогда она быстро сохнет. Заготавливать лучше в период от новолуния до полнолуния, — действие будет сильнее.

Высохшую ряску можно протереть через металлическое сито и полученный порошок смешать с медом в такой пропорции, чтобы получилось очень тугое «тесто». Хранить в стеклянной банке с полиэтиленовой крышкой.

Второй вариант: наполнить полиэтиленовую бутылку (лучше темного цвета) на 1/3 непротертой ряской и залить водкой, разведя ее водой в пропорции 1:1; настаивать в темном месте 30 дней.

Как один препарат, так и второй – кому как понравится – чрезвычайно эффективны в предупреждении и лечении острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа (конечно, детям удобнее давать смесь ряски с медом). Достаточно 2-3 чайных ложек ряски с медом или 2-3 столовых ложек настойки, принятых в течение дня в момент начала заболевания или после переохлаждения, чтобы на следующий день быть совершенно здоровым. Проверено это, как я уже писал, не один десяток лет. Если время упущено, то ряска значительно облегчает течение заболевания и сокращает сроки болезни.

Эти же препараты очень эффективны — если не самые лучшие — при витилиго. К сожалению, об этом мало кто знает. Я же видел у людей, больных витилиго, полное восстановление цвета кожных покровов (без рецидива). Но и это еще не все. Оба препарата из ряски значительно и надолго улучшают состояние больных с заболеваниями крови.

Еще стоит вспомнить, что даже при очень тяжелых ОРВИ и гриппе улучшает состояние больных простейшая ингаляция со свеженарезанным луком. Нужно свернуть бумажный кулечек, положить в него лук, закрыть ваткой и завернуть края широкой части кулечка, а острую часть обрезать так, чтобы она удобно входила в ноздрю, — и дышите на здоровье!

Хорошо дезинфицирует воздух дым горящего ладана. В церковных лавках продаются и хороший ладан, и уголь для его сжигания.

Теперь еще несколько рецептов из моей любимой книги В.П.Махлаюка.

— Много сейчас пишут о чистке организма, о выведении солей и прочее. На мой взгляд, самое эффективное средство для выведения солей – это герань луговая и другие дикорастущие герани (кроваво-красная, болотная).

Луговой геранью я у себя вывел шипы на пятках.

Очень эффективен настой герани (на холодной воде) при отложении солей любой локализации — скажем, при остеохондрозе, да и при почечнокаменной болезни также (исчерпывающий, на наш взгляд, материал о герани опубликован в 13-м (241-м) номере «ЗОЖ» на стр. 18-19. – **Прим. Адм.**)



Герань луговая

— Сейчас зацветает *ковыль*. Нет лучше средства для лечения диффузного зоба! А если в щитовидной железе есть узлы, то останутся только узлы, и при хирургическом вмешательстве это крайне облегчит задачу хирурга – можно будет обойтись вылущиванием узлов, а не делать резекцию щитовидной железы.

Султаны ковыля нужно срезать секатором повыше семечка (семена ковыля очень коварны – у них есть спирально посаженные шипы, которые позволяют семечку вбуравливаться в землю).

Рецепт такой: вечером заварить в литровом термосе 1 ст.ложку ковыля, 1 ст.ложку пустырника и 1 ст.ложку листьев дикорастущей ежевики (можно брать и садовую). Можно обойтись и листьями малины или земляники (клубники).

На следующий день выпить настой равными порциями в 6 приемов. Пить или за 30 минут до еды, или через 1 час после (значения не имеет). Курс лечения – 2 месяца. Затем сделать двухнедельный перерыв и принимать далее – до победного конца.

— Скоро зацветет *мыльнянка лекарственная* – нет лучшего отхаркивающего средства! Один (!) сырой листик мыльнянки настоять 8 часов в 1 стакане холодной воды в прохладном месте. Листок из настоя удалить. Выпить настой в течение дня в 4-5 приемов или за 30 минут до еды, или через 1 час после. Я наблюдал полное очищение легких от гноя настоем мыльнянки при бронхоэктатической болезни.

Думаю, что мыльнянка будет расти и зимой в горшке – как комнатное растение.

— При камнях в желчном



Мыльнянка лекарственная

пузыре очень эффективен (растворяет камни) отвар репешка обыкновенного. Но репешок живет в Черноземье. На лекарственные нужды нужно секатором срезать 10-15 см верхней части стебля. Вообще-то очень обидно видеть горе-«любителей» фитотерапии, когда они, безжалостно надрав с корнем зверобоя или еще чего, удобно устроившись в тени, отрезают верхушки растения, а остальное выбрасывают. А ведь зверобой – полукустарничек, и чтобы ему вновь восстановиться, потребуются годы.

Альтернативой репешку для растворения камней в печени и желчном пузыре может послужить более простой рецепт: по 1 столовой ложке травы гороха посевного (сбор во время цветения), листьев земляники (можно садовой клубники), листьев черной смородины и листьев березы (листья березы собрать до Троицы) заваривать в литровом термосе. Отвар разделить на 6 равных порций и пить за 30 минут до еды.

Может быть, стоит в «ЗОЖ» ввести рубрику «По страницам книги В.П.Махлаюка»?

Книга снабжена прекрасным рецептурным справочником (лекарственные смеси растений); дан алфавитный список растений с указанием их лечебных свойств и применения в народной медицине: имеется указатель лекарственных растений по их применению в народной медицине; дан список ядовитых лекарственных растений.

Я встречал много плагиата из книги В.П.Махлаюка, и мне как-то не попадались ссылки на его книгу, разве только у В.Солоухина, не помню уже, в какой его повести.

Может быть, зожевцев, перебирающихся на природу, заинтересует идея возделывания аптекарских огородов?

Среди зожевцев наверняка есть предприимчивые люди, что очень хорошо, и со временем, глядишь, появились бы магазины ЗОЖ, где можно будет купить по сходной цене нужные лекарственные растения и прочее.

В этом плане была бы очень перспективной заготовка сосновой пыльцы в зкологически чистых районах. Трех столовых ложек сосновой пыльцы иногда бывает достаточно, чтобы вылечить туберкулез легких, избавиться от гипертонии, излечить аденому простаты. Но зто – отдельный разговор.

Можно изготавливать очень эффективно действующие масла – скажем, зверобойное. Оно прекрасно заживляет язвы желудка и кишечника, трещины на коже, геморрой, разглаживает морщины на лице – французы так и говорят: морщины боятся зверобойного масла. Очень велика, по-моему, потребность в настойке «Золотого уса», а его, как оказалось, можно в больших количествах выращивать в грунте.

Павел ДАВЫДОВ.
г. Москва.

«ЗОЖ»: Автор, увы, просил не указывать адрес. «Вступать в личную переписку с читателями не смогу», — сообщает он.

ОТКУДА

Говорят, будто два вопроса – «откуда берется пыль?» и «куда деваются деньги?» – постоянно беспокоят женщин всего мира. И если второй – всего лишь шутка, то первый представляет собой предмет серьезных научных исследований.

В библиотеках можно найти огромное количество книг, посвященных разным видам пыли. Есть среди них даже труд «Пыль и закон». В этой книге рассказывается, например, о том, как пыль использовали для разоблачения самозванца.

Из двух претендентов на наследство миллионера нужно было выбрать того, кто и вправду был его сыном, покинувшим отчий дом много лет назад. Документы у обоих были в порядке, с виду они не вызывали подозрения, и тогда пригласили врача, еще в детском возрасте лечившего сына умершего миллионера. Врач, просмотрев сохранившуюся медицинскую карту ребенка, предложил обоим претендентам перекидать лопатами уголь в подвале и после этого указал на того, на чьем потемневшем лице выступали мелкие белые пятнышки. В медицинской карте было указано, что мальчик в детстве болел оспой, а пыль не пристает к мелким оспинкам, незаметным на чистом лице.

«Обыкновенная» пыль, которую можно найти повсюду, содержит мельчайшие частички самого разного происхождения. Здесь и морская соль, и частицы автомобильных покрышек, и пыльца растений, и чрезвычайно мелкие обломки стекла, и фрагменты животных, например, муравьиные глаза и кусочки паучьих лап. Здесь же и «живая» пыль: клетки грибов и плесени, а также микроскопические клещи, населяющие ковры, книги и матрасы. К зтому следует добавить и зкзотическую пыль, попадающую на Землю из Космоса. По подсчетам ученых, на каждый квадратный метр нашей планеты ежедневно падает по одной частичке космической пыли, а за год на всю Землю — около 10 тонн.

Кроме того, в пыли на балконе можно найти частицы костей давно исчезнувших динозавров и неандертальцев, мельчайшие кусочки янтаря, возраст которых превосходит 50 миллионов лет, следы пингвиньих зкскрементов из Антарктиды, а также собачьих из вашего двора.

К зтой основной, встречающейся повсюду пыли добавляется и пыль, характерная для того или иного региона. Если неподалеку от вашего дома добывают известняк, производят цемент или керамзит, все зто отражается на составе пыли у вас на кухне, на шкафу или на подушке. Огромное количество пыли образуется и из-за постоянного отшелушивания омертвевших частиц кожи человека. Можно сказать, что каждого из нас постоянно окружает персональная «пыльная аура», которой мы дышим всю жизнь и распространяем повсюду. Кроме того, частицы пыли образуются из наших волос, перхоти, волокон одежды, каучука и кожи нашей обуви. Добавляется к зтому также и «профессиональная» пыль: мука у

БЕРЕТСЯ ПЫЛЬ?

мукомолов и пекарей, сахарная и шоколадная пудра у кондитеров, древесная пыль у мебельщиков. В обычной городской квартире содержится около 100 миллионов частиц пыли в одном литре воздуха, а мы вдыхаем до 5 миллиардов частиц в день, что составляет примерно две столовые ложки пыли.

Пыль, клещи, бактерии, вредные газы, плесень и пыльца — все эти частицы содержатся в воздухе, которым мы дышим, и увеличивают риск возникновения аллергии, астмы и других заболеваний дыхательных путей. Можно, конечно, жить в маленькой лесной деревушке, но таких остается все меньше и меньше. За самым чистым воздухом на Земле нужно отправляться на Северный полюс.

Американцы подсчитали, что ежегодно на территорию США оседает 43 миллиона тонн пыли. Причем примерно 31 миллион тонн — естественного происхождения, а остальные 12 миллионов — результат деятельности человека. Россия примерно в 100 раз больше США по площади, и на нее оседает чуть меньше трех миллиардов тонн пыли в год.

Крупнейший источник пыли - почва и вулканы. Пыль из пустынь и вулканов, которая выбрасывается при их извержениях, разносится ветром по всему миру. Бывает, что эта пыль смешивается с дождем и окрашивает его в разные цвета. Дожди с розоватой пылью, принесенные ветром из Сахары, выпадают и в Англии, и в Америке. Один из вулканов на японском острове Кюсю постоянно курится, выбрасывая в атмосферу около 14 миллионов тонн пыли ежегодно, а расположенный неподалеку город Кагосима считается самым пыльным городом в мире.

На втором месте — океаны, из которых ветер уносит ежегодно от 300 миллионов до 10 миллиардов тонн маленьких кристаллов солей. Они образуются при высыхании микрокапелек морской воды, сорванных ветром с гребешков волн или выброшенных воздухом, лопающимися у поверхности пузырьками. Испаряясь в полете, капелька воды превращается в кристаллик соли, содержащий около процента высохших микроорганизмов. Они-то и придают морскому воздуху соленый привкус и запах водорослей. Значительная доля кристалликов уносится ветром высоко в воздух и служит центрами конденсации водяных паров. Если бы в воздухе не было солевой или другой пыли, то и облаков бы не было.

Вклад звездной пыли в ее общую массу невелик, но она настолько интересна, что для ее сбора в 1999 году с Земли был отправлен специальный корабль, который собирает частички вещества в открытом Космосе и у хвоста кометы. Контейнеры с собранными образцами будут сброшены на Землю в 2006 году, и ученые, изучая их, надеются получить важную информацию о строении Солнечной системы. Немало тайн готова пыль открыть любознательному исследователю. Ведь прежде чем попасть на нашу планету, внеземная пыль провела в космическом пространстве миллионы и миллиарды лет.

Нельзя сказать, что пыль совершенно бесполезна для жизни на Земле: она обогащает почву микроэлементами, а невидимые простым глазом клещи, живущие в постелях, уничтожают отшелушенные частички нашей кожи. (Живой кожей они питаться не могут, что доказано в опытах). Однако вреда от пыли значительно больше, чем пользы. Отдельные составляющие пыли, в частности, выделения того же постельного клеща, могут вызвать аллергию, а большие массы пыли приводят к болезням дыхательных путей.

Аллергенные свойства пыли известны уже давно. Еще в XVII веке фламандский врач Джон Баптиста в своих записях упомянул о монахе, который начинал задыхаться, когда ему приходилось подметать полы. В 1964 году в Голландии выделили из домашней пыли клещей, вызывавших характерную реакцию у больных с аллергией на домашнюю пыль. Сегодня известны примерно 150 видов таких клещей, и наши жилища обеспечивают им самые лучшие условия для жизни: подходящую влажность, нормальную температуру, сколько угодно пищи и кислород в достаточном количестве.

Пыль изучают ученые самых разных специальностей. Это и астрономы, и вулканологи, и врачи-аллергологи, и метеорологи, обнаружившие, что в большом количестве пыль может влиять на погоду. Известны даже случаи авиационных катастроф, обусловленные пылевыми облаками.

Влияние «профессиональных» пылей на здоровье человека - отдельная проблема, которой занимаются врачи. Накапливаясь в организме, та или иная пыль может через много лет вызвать характерные для данной профессии изменения в организме человека. Отметим, что наибольшему влиянию пыли подвержены органы дыхания, кожа, глаза, кровь и пищеварительный тракт.

Человек изобрел множество способов и приспособлений для борьбы с пылью - от метлы и мокрой тряпки до современных пылесосов, однако все они далеки от совершенства. Метла и обычные пылесосы позволяют собирать только относительно крупные частички, а мелкие, которые при дыхании попадают в самые глубины легких, только поднимаются в воздух и распыляются по всей квартире. Мокрая тряпка и моющие пылесосы, увлажняя полы и ковры, создают благоприятную среду для развития бактерий и грибков.

Можно, конечно, выставить пылесос к открытому окну, чтобы его «выхлоп» уносился сквозняком, можно, наконец, установить в здании централизованную систему, которая выбрасывала бы пыль из квартир наружу, но при проветривании воздух в квартире станет не чище, чем на улице.

Во многих городах борьбу с пылью ведут комплексно: моют тротуары и проезжую часть мыльной пеной, асфальтируют обочины, чтобы уменьшить попадание частиц почвы под колеса машин, ставят закрытые мусоросборники. Это помогает снизить содержание пыли в воздухе, но каждый житель большого города все равно получает ежедневно в свои легкие весомую порцию пыли, а также частиц дыма и вредных веществ, если он еще и курит.

Валентин АКОПЯН,
доктор биологических наук.

ЦЕЛИТЕЛЬСТВО В ОНКОЛОГИИ

Бурный поток писем онкологических больных, увы, сменился жалким ручейком. Тут много сложных причин. Одни из них состоят в том, что в последнее время официальная онкология ведет активное наступление на народные методы, которые включают в себя лечение рака ядовитыми травами, водкой с маслом, фракцией АСД-2, Тодикампом и прочими средствами, доступными небогатому народу.

Мы никогда не спорили с официальной наукой, не собираемся спорить и сейчас. Тем более что факт использования народных методов в онкологии — эта, если можно так сказать, неотъемлемая помощь официальным методам — вряд ли вызывает сомнения. Тезис этот подтверждают и статьи, присланные в редакцию, неизвестного нам дотоле врача-фитотерапевта, гомеопата Тамары Владимировны МАКЕЕНКО из Пскова. Один из ее материалов, сделанный в форме интервью с самой собой, представляется интересным для читателей.

Итак...

У каждого специалиста-травника есть свои любимые травы, которые помогают ему в самых тяжелых случаях, не поддающихся обычным общепринятым способам лечения.

Мои любимые — ядовитые растения. Я на личном многолетнем опыте убедилась в верности изречения: «Большой яд — большое лекарство».

Ежедневно мне звонят и пишут больные с просьбой о консультации и помощи. Хотелось бы через газету ответить на несколько наиболее часто задаваемых вопросов.

— Убедите, пожалуйста, больного в необходимости пролечиться вашими лекарствами. Мы, родственники, хотим, чтобы он лечился, а больной не верит в травы и отказывается.

— Такие просьбы от родственников поступают нередко. Присылают даже телеграммы с подобными просьбами. Отвечаю. В медицине существует закон: взрослый больной в здравом уме может отказаться от любого лечения в любое время, даже вопреки желаниям членов семьи и врача. Конечно, такое решение может оказаться неразумным. Но это право больного, потому что любое лечение требует информированного согласия между больным и врачом.

— Вы вылечиваете рак? Я больна, мне предложили операцию (или облучение, химиотерапию), но я отказалась. Я хочу лечиться травами.

— Нет. Я не берусь вылечить рак одними только травами. И если вам кто-то из целителей пообещает вылечить рак травами — обойдите его стороной. Травы — это дополнительный метод лечения. Основной курс специального лечения — операция, облучение или химиотерапия — проводится обязательно!

Да, лечение тяжелое, и, естественно, больному не всегда просто дать согласие на калечащую операцию или на плохо переносимую химиотерапию. Он мечется, ищет выход. И тут подворачивается народный целитель, говорит такие желанные для больного слова: «Отказывайся от онкобольницы, я вылечу травами»... Травы пить — это не операцию сделать. И больной верит и идет за этим целителем к роковому концу.

У меня лечилась больная А. из Бобруйска. Молодая, симпатичная, приятная женщина. Несколько лет назад она обнаружила опухоль в молочной железе и увеличенные подмышечные лимфоузлы. В больницу идти боялась, а тут как раз в газете прочла, что некий врач (фамилию называть не буду) лечит рак болиголовом. Обратилась. И та ее лечила болиголовом 2 года (?!), вырастила опухоль до больших размеров и сказала больной, что курс болиголовом ты прошла и теперь лечись «другими средствами». Какими?! Бедная женщина пробовала и диету, и физические упражнения, в общем, все, что вычитала в литературе. Заболевание прогрессировало, начался распад опухоли, открылись свищи, появились сильные боли в позвоночнике, плечах — костные метастазы. С сильнейшим кровотечением из опухоли, в тяжелом состоянии она легла в больницу, которой так боялась, — в ту самую онкологию. Но теперь уже медицина была бессильна что-то сделать. Она попала ко мне на лечение сильнодействующими травами. 2 года травы сдерживали опухолевый рост. Но роковой конец оказался, к сожалению, неизбежен.

— Можно ли вылечить рак методом тибетской медицины?

— Я не являюсь знатоком тибетской медицины. Но, исходя из немногочисленных литературных данных, не могу отрицать того, что в тибетских высокогорных монастырях умеют лечить некоторые формы рака природными средствами. Но как попасть больному из СНГ в тибетский монастырь на лечение?!

Я подчеркиваю, что мое мнение основано на серьезных печатных сообщениях, например, трудах знаменитых врачей тибетской медицины братьев Бадмаевых, практиковавших в дореволюционном Петербурге и которые также умели лечить некоторые формы рака.

— Верите ли вы в экстрасенсов, бабок и колдунов? Можно ли к ним обращаться онкобольным?

— Сложный вопрос. При онкологии обращаться к таким специалистам я бы не советовала. И тем более, если экстрасенс требует отказаться от официальной медицины и положиться только на его сверхъестественные способности.

С другой стороны, полностью отрицать факты положительных результатов у таких специалистов при некоторых неонкологических заболеваниях я не могу.

Вот только где найти такую бабку — настоящую, а не «бабку в третьем поколении, лечащую все болезни, снимающую порчу и т. п. И в довершение ко всему — можно по фото. Только вышлите деньги».

— Я онкобольная. Прошла все необходимое лечение (операция и т. д.). Я спросила у врачей, нужно ли мне сейчас полечиться какими-либо травами. Мне ответили, что все у меня хорошо и никаких трав не нужно. Так ли это?

— Ну что я могу сказать. Данной больной просто очень повезло, потому что она обратилась ко мне и получит необходимое противорецидивное и поддерживающее лечение. Я уже говорила, что ко мне поступает очень много тяжелых больных. Так вот, пример-

но половина из них запущена, можно сказать, ни по чьей вине. Рак коварен тем, что на ранних стадиях во многих случаях протекает бессимптомно и безболезненно. А когда выявляется, то медицина уже бессильна помочь — запущенная стадия. Никто не виноват, никто его не запускал: ни больной, ни врач.

Но когда больной успешно прошел лечение в онкологии, тяжелейшее, надо сказать, лечение, и когда он в дальнейшем заботу о своей жизни проявляет только периодическими явками к онкологу для наблюдения, и когда у него выявляются рецидив или метастазы (через 1 год, 2, 3 и т. д.), то виновен в этом в первую очередь сам больной. И таких больных с рецидивами и с метастазами после официального лечения — у меня вторая половина среди запущенных.

К счастью, сегодня многие онкологи сами после соответствующих мероприятий советуют больным обратиться к народной медицине. Хотелось только, чтобы это был не завуалированный отказ в спецлечении безнадежным больным (что встречается чаще), а именно совет проходить противорецидивное и поддерживающее лечение травами определенное время после специального лечения. А время это, по моему опыту, пять лет.

— Что сильнее из трав — болиголов, мухомор или аконит? С чего мне начать лечение?

— По силе противоопухолевого действия эти травы равнозначны. В зависимости от индивидуальной чувствительности одни больные лучше идут на болиголове, другие на аконите, третьи на мухоморе. При онкологических заболеваниях нет времени на подбор, поэтому я всегда назначаю комплексное, усиленное лечение: все три настойки принимаются в один и тот же день в разное время.

Кроме настоек обязательно даю своим больным мазь на травах — смазывать область поражения и близлежащие лимфоузлы. В состав мази входят болиголов, мухомор, аконит, вех, белена, омела, чистотел, туя и некоторые другие травы, а также аптечные компоненты для улучшения кожной проницаемости. Основное свойство мази — местное противоопухолевое воздействие. Кроме того, она обладает обезболивающим и хорошим ранозаживляющим действием (при открытых раковых язвах, например, при распадающемся запущенном раке молочной железы).

— Правда ли, что после операции (облучения, химиотерапии) лечение травами неэффективно?

— Нет. Это миф, придуманный недобросовестными целителями.

— Можно ли отравиться вашими лекарствами? Какие у них побочные действия? У меня больная печень (почки, желудок, сердце и др.). Не навредят ли они мне?

— Если вы принимаете лекарства согласно данной вам инструкции — будьте спокойны. В указанных дозах побочных токсических действий нет. Лекарства не навредят, а принесут пользу, в том числе не только при основном (опухолевом) заболевании, но и подлечат вам сопутствующие болезни.

— У больного рак IV стадии. Можно ли вылечить его травами? Официальная медицина от него уже отказалась.

— В крайне запущенных стадиях болезни рак вылечить нельзя, в том числе и травами. Можно приостановить неуклонное прогрессирование процесса и существенно продлить больному жизнь и даже работоспособность. Как долго можно удержать больного в стойкой ремиссии — никогда заранее сказать невозможно. Это зависит и от получаемого лечения, и от реакции больного на траволечение. Кому-то можно продлить жизнь на годы, кому-то лишь на месяцы, и, к сожалению, можно и не помочь вовсе.

— Ведете ли вы статистический учет больных? Сколько процентов больных у вас выздоравливает?

— Строгий учет провести невозможно. Многие больные, почувствовав себя хорошо, в дальнейшем прерывают связь. И об их судьбе иногда узнаешь только через несколько лет — звонят родственники, заболевшие чем-либо, и напоминают заодно и о больном. Так, позвонившая по поводу заболевания внука женщина поблагодарила за то, что семь лет назад мои травы помогли вылечиться ее мужу. Диагноз — рак желудка, от больного диагноз скрыли, сказали, что у него язва желудка. Лечился у меня три года. Сейчас у него все в порядке, о болезни, как сказала женщина, они уже забыли. Правда, забыли сообщить об этом и мне.

И еще. Многие из больных, кому помогли травы, тщательно это скрывают — боятся «сглазить». Откровенно и бесхитростно написала мне об этом моя онкобольная Анастасия Тимофеевна Б-ва из г. Улан-Удэ: «Между прочим, говорят, что если от лечения почувствуешь себя лучше, то не нужно никому это говорить».

— Надо ли говорить больному о том, что у него рак? Мы скрываем от него этот диагноз.

— Однозначного ответа на этот вопрос у меня нет. При крайне запущенной онкологии, когда любая медицина уже бессильна, когда шансы на жизнь исчерпаны — на мой взгляд, не стоит отравлять последние дни больного этой страшной правдой.

Если же больного можно вылечить, но он не знает точного диагноза и потому противится лечению, то ему нужно сказать правду (обязательно обсудив этот вопрос с лечащим онкологом). Потому что осознание больным заболевания как фактора, угрожающего жизни, является важной предпосылкой для стимуляции защитных сил организма, готовности изменить образ жизни, серьезного отношения к проводимому лечению.

— Какие гарантии на излечение вы даете?

— Этот вопрос задают все обратившиеся. Всех интересует, каковы шансы у больного, какой я могу дать прогноз? Никогда не спрашивайте об этом.

Прогноз никому из нас точно неизвестен.

Хорошо ответил на этот вопрос онколог, академик А. Воробьев: «Сколько безнадежных больных выздоровели? Много. Хотя, если считать в процентном отношении ко всем таким пациентам, то ничтожно мало. Наши прогнозы опираются на статистику, а больной уникален. Лично к нему никакого отношения не имеет тот факт, что из таких больных, как он, практически никто не выжил. Настоящий прогноз известен только на небесах, лишь Всевышнему».

Адрес: Макеенко Тамаре Владимировне, 180000 г. Псков, ул. Санаторная, д. 2, кв. 7.

«ЗОЖ»: Нельзя сказать, что мы целиком и полностью согласны с Тамарой Владимировной. Нам кажется, что она все-таки несколько преуменьшила возможности лечения онкологии травами. Тем не менее материал ее подкупает откровенностью, и мы с удовольствием предоставляем телефон Макеенко нашим читателям: (8112) 178-601 (из стран СНГ звонить: 8-107-8112-178-601).

ЧУДЕСНЫЙ СУП

Дорогой «ЗОЖ», мы с мужем третий год ваши подписчики. Многое очень нравится. А написать решили, чтобы защитить суп — обыкновенный суп.

Родилась я в деревне. В семье было 9 человек, я — старшая из детей. Мое поколение знает, какие это были трудные годы в деревне, как гнули в ту пору крестьянина налоги. Мы выжили на похлебке, забеленной молоком, на картошке и хлебе, замешенном пополам с картошкой. Родители работали в колхозе от зари до зари за «пустые» трудодни. И всегда основным блюдом на столе был суп. Мама прожила до 80 лет, папа — до 87.

Я и сейчас не представляю и не мыслю себе обеда без супа. Правильно говорят: надо уметь слушать свой организм. Ем я мало, но часто, иначе начинается просто внутреннее дрожание с голодовки. К полноте в 65 лет не склонна, работаю физически на даче, рассаду всю выращиваю сама. К каждому растению отношусь с любовью, с душой, и все они платят мне хорошим урожаем. На столе у нас всегда салат из свежих трав, овощей с подсолнечным маслом. А суп – обязательно.

Адрес: Додаевой Софье Алексеевне, 606710 Нижегородская обл., пос. Красные Баки, ул. Синявина, д. 54, кв. 26.

«ЗОЖ»: Ну что ж, да здравствует суп! Тем более что в некоторых случаях он может быть отменным лекарством.

Итак...

В данном случае речь пойдет о некоей диете, в основе которой лежит суп. «Суп для толстяков», как говорили о нем медики из известной клиники Майо в Миннесоте. Суп применялся в тех случаях, когда пациентам необходимо было перед операцией быстро сбросить вес.

Эта диета хороша тем, что она абсолютно безопасна, прекрасно очищает организм и оставляет ощущение хорошего самочувствия.

На фоне этой диеты нельзя употреблять никакие алкогольные напитки, так как это нарушит процесс устранения жира из вашего организма. Сойдите с диеты хотя бы за 24 часа до того, как употребите любой алкоголь. И еще: ни одно из назначенных вам лекарств не принесет вреда на фоне этой диеты.

Ключ к ней — «базовый сжигающий жир суп». Есть его надо ежедневно, и так часто, и так много, как вам хочется. Чем больше вы его съедите, тем больше веса сбросите.

При точном соблюдении диеты за неделю вы должны сбросить от 10 до 17 фунтов (1 фунт — 0,4635 кг). Очень важно, чтобы те продукты, которые рекомендуются диетой, вы ели именно в те дни, в которые их нужно есть.

Да, да, всего лишь семь дней этого процесса, и вы станете легче, как минимум, на 10 фунтов, а возможно, и на 17. Вы ощутите прилив энергии и здоровья. Продолжайте следовать предложенному плану столько времени, сколько будете ощущать положительную динамику в своем состоянии на физическом и ментальном уровне.

Рецепт сжигающего жир супа:

6 средних луковиц, несколько (по вкусу) помидоров (можно консервированных), 1 небольшой кочан капусты, 2 зеленых перца, 1 пучок сельдерея, 1 кубик овощного бульона.

Порежьте овощи на мелкие или средние кусочки и залейте водой. Приправьте солью, перцем и, если хотите, карри или острым соусом. Кипятите на боль-

ЛУКОВЫЙ СУП ОТ РУДОЛЬФА БРОЙСА

Наш читатель постепенно начинает забывать о гениальном австрийском целителе Рудольфе Бройсе. Пик его славы приходился где-то на 80-е годы, когда Бройс был еще жив и его идеи относительно 42-дневного голодания на соках и травяных настоях владели умами многих.

Конечно же, мало кто верил в подлинность всех историй счастливого исцеления, описанных им в его книжечке «Мой полный курс исцеления от рака». Грешен: я тоже не верил. Я тоже не верил на все 100 процентов, пока не попал на чемпионат мира по лыжам, который проводился в Австрии недалеко от тех мест, где жил и работал Бройс. Я говорил о нем с местными врачами, и среди них не нашлось ни одного, кто бы усомнился в подлинности изложенных в книге Бройса историй.

Тем более не вредно вспомнить о Бройсе. Ему — слово.

Анатолий КОРШУНОВ.

Я могу обнадежить людей, болеющих раком!

Рак является самостоятельным образованием, питанием которому, по моему убеждению, служит лишь твердая пища, употребляемая человеком! Развитию опухоли способствует также находящийся поблизости источник земного излучения.

Во время лечения это новообразование, так сказать, погибает от истощения, в то время как в моей смеси содержатся все необходимые организму минеральные вещества, микроэлементы и витамины, которые и позволяют больному, дополнительно принимая соответствующие настои, хорошо себя чувствовать.

Согласно последним наблюдениям, можно, а иногда даже должно съедать одну-две тарелки в день лукового супа (внимание: именно супа, а не просто лука!) Я советовал это тем, кто не мог выдержать моего соколечения из-за слабости. Если же в этом супе нет потребности, тогда можно или совсем без него обойтись, или только в середине дня съедать одну тарелку супа (в этом случае есть вечером суп не надо).

Так как этот суп идет только на пользу здоровью, я и рекомендую его всем больным раком. Таким образом, во время моего курса голодания (ПК) больной не будет страдать ни от голода, ни от жажды.

Для поддержания сердечной деятельности следует принимать с утра от 20 до 40 капель боярышника в зависимости от веса.

ДЛЯ ТОЛСТЯКОВ

шом огне 10 минут, затем сделайте маленький огонь и продолжайте варить, пока овощи не станут мягкими.

Этот суп можно есть в любое время, когда вы голодны. Ешьте его столько, сколько хотите, и тогда, когда хотите — суп не добавляет калорий. Наполните им утром термос, чтобы прихватить с собой, если в течение дня вы будете находиться вне дома или отправляетесь в поездку.

Однако не следует питаться исключительно этим супом. Рацион необходимо пополнять другими компонентами.

День первый. Суп и фрукты. Вы можете есть любые фрукты, кроме бананов. В дынях и арбузах меньше калорий, чем в большинстве других фруктов. Ешьте только суп и фрукты. В качестве питья можете использовать неподслащенный чай, клюквенный сок, неподслащенный кофе или воду. Не добавляйте молоко в чай или кофе. Пейте много воды.

День второй. Суп и овощи. Можете есть все овощи, какие хотите. Ешьте, пока не насытитесь. Можете есть сырые, свежие или консервированные овощи. Допустима и листовая зелень. Ешьте все это с супом. Держитесь подальше от сушеных бобовых, зеленого горошка и кукурузы. Во время обеда в этот день можете наградить себя печеной картошкой с маслом. Не ешьте никаких фруктов. Пейте воду.

День третий. Суп, фрукты и овощи. Ешьте суп и все овощи и фрукты, какие хотите, но сегодня без печеной картошки. Если вы действительно в течение трех дней полностью придерживались диеты, то вполне могли потерять к этому времени от 5 до 7 фунтов. Пейте воду.

День четвертый. Суп, фрукты и овощи, включая бананы и снятое молоко. Сегодня разрешены бананы и снятое молоко. Можно съесть 3 банана и выпить так много стаканов воды, сколько вы в состоянии, параллельно с супом. Ешьте так много супа, свежих овощей и фруктов, сколько вам хочется, но бананов только 3.

День пятый. Говядина и помидоры с супом. Сегодня можно есть говядину и помидоры. Можете съесть 10-20 унций (1 унция — 28,35 г в английской системе мер массы) говядины или банку консервированных, или столько свежих помидоров, сколько хочется. Постарайтесь выпить 6-8 стаканов воды в этот день. Хотя бы раз в день поешьте супа.

День шестой. Говядина и овощи (особенно листовые) плюс суп. Говядину и овощи ешьте досыта, сколько душа просит. Если у вас есть желание, можете съесть 2 или 3 бифштекса и все зеленые листовые овощи, какие хотите, но никакой печеной картошки. Обязательно хоть раз в день поешьте супа. Пейте воду.

День седьмой. Коричневый рис, фруктовый сок, овощи и суп. Сегодня вы можете есть коричневый (необдирный) рис, неподслащенный фруктовый сок и овощи. Снова наешьтесь досыта. Обязательно хоть раз в день поешьте супа. Рис можно добавить к супу либо овощи могут быть приготовлены и добавлены к рису. Могут быть добавлены резаные лук или помидоры, цветная капуста. Не запрещается приготовить овощи с карри. Пейте воду.

К концу седьмого дня, если вы строго соблюдали диету, вы потеряете от 10 до 17 фунтов.

Если вы потеряли более 15 фунтов, сделайте перерыв 2 дня перед тем, как повторить диету. Не ешьте суп в те дни, когда вы не на диете.

Категорически запрещены: хлеб, алкоголь, газированные (шипучие) напитки. Ничего нельзя жарить или готовить с добавлением жира.

Общие указания. Строго придерживайтесь рекомендаций на каждый день. Не допускайте никаких отступлений и фантазий.

Взвешивайтесь по утрам.

Ешьте суп каждый раз, как только вы начинаете испытывать голод.

Будьте осторожны с маслом. Только раз в неделю с печеной картошкой.

Тщательно убирайте с мяса весь жир. С птицы снимайте шкурку.

Валентина АСМОЛОВА.

Больные раком, у которых к тому же и диабет, должны продолжать получать инсулин; впрочем, лекарства плохо совместимы с моим соколечением и, по всей видимости, недейственны в это время.

Внимание! При раке печени и раке желчного пузыря нельзя съедать тарелку лукового супа за один раз! Лучше всего выпивать каждый час примерно по 10 столовых ложек похлебки. В этом случае можно дополнительно выпивать приблизительно по чашке настоя полыни в день. (Приготовление: первые 5-6 дней настаивать в горячей воде маленькую щепотку полыни в течение 10 сек., впоследствии же настаивать ее никак не больше трех секунд!)

Приготовление лукового супа: луковицу размером с лимон вместе с наружной коричневой кожурой мелко порезать, поджарить на растительном жире или масле (пока лук не станет золотисто-коричневым), затем добавить 1/2 л холодной воды и варить до тех пор, пока лук как следует не разварится. Потом добавить какой-нибудь растительный бульон и все вместе энергично перемешать. После этого процедить: употреблять лишь прозрачный суп — без лука!

Вы увидите, что этот суп очень вкусный!

Поскольку мои достижения в лечении рака и лейкемии отрицаются врачами, и особенно так называемой наукой и учеными, я позволю себе высказать свою точку зрения.

ЕЩЕ ОБ УДИВИТЕЛЬНЫХ СВОЙСТВАХ ЛУКОВОГО СУПА

Когда осенью 1988 г. я проводил мой «Полный курс лечения от рака», питаясь одновременно луковым супом, моя жена также ела вместе со мной эту похлебку, причем, естественно, съедала и лук вместе с добавками, чего я, конечно, в течение курса делать не мог. Она страдала остеопорозом (уменьшение содержания извести в костях) позвоночного столба; ее болезнь считали неизлечимой и наш домашний врач, и я. И каково же было удивление, когда она излечилась, после того как в течение 17 дней ела луковый суп. Она и сейчас в свои восемьдесят шесть лет еще работает (1991 г.).

Мы теперь часто едим луковый суп и, кроме того, суп из кожуры бобов и сделали открытие, что, оказывается, эта сухая кожура является полноценной пищей.

После варки сухая кожура снова становится свежей и может также употребляться как салат. Эта кожура до сих пор, насколько я знаю, применялась лишь в виде настоя в качестве средства от диабета. Как правило, эти пустые стручки выбрасывались или сжигались! Отныне голодная смерть, кажется, не грозит никому (речь идет, конечно, прежде всего о сортах бобов без волокон; сорта с волокнами можно использовать лишь для настоев или для похлебки из кожуры бобов!)

КАЛЬЦИЙ (calcium) – металл, играющий важную роль в нормальном развитии и функционировании человеческого организма. Кальций является важной составной частью костей и зубов. Он также присутствует в крови в концентрации примерно 10 мг/100 мл. Важную роль кальций играет и во многих метаболических процессах, включая функционирование нервной системы, сокращение мышц и свертывание крови. Усвоение кальция в организме человека облегчается присутствием в нем витамина D; дефицит этого витамина в организме может привести к развитию таких заболеваний, как рахит, остеопороз и остеомаляция.

(Из Большого толкового медицинского словаря, Oxford).

КАЛЬЦИЯ В ПИЩЕ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Нет необходимости современному читателю объяснять, как важен кальций для организма, как он может поступать с пищей и какую роль при этом играет витамин D. Считается, что без витамина D кальций не усваивается, то есть не всасывается из кишки в кровь. Витамин же, прежде чем стать действующим участником переноса кальция через стенку кишки, должен пройти стадии преобразования сначала в печени, потом в почках. У людей пожилого возраста этот процесс, особенно в почках, часто нарушается. Это приводит к тому, что кальций всасывается неэффективно.

В результате мир сталкивается с грозным заболеванием, именуемым «остеопороз». Из-за недостаточного поступления кальция с пищей организм начинает усиленно растворять ткань кости, которая представляет склад кальциевой соли. Кости делаются хрупкими и ломаются. При этом человек отнюдь не всегда отделывается временной инвалидностью. Это заболевание мы называем грозным потому, что оно является одной из распространенных причин инвалидности и смертности людей в современном обществе. Лидируют здесь сердечно-сосудистые заболевания, на втором месте стоит рак, на третьем — сахарный диабет, на четвертом — остеопороз.

О том, что у стариков кости хрупкие, известно давно. Но об остеопорозе, как об опасном заболевании, стали говорить недавно — где-то с 60-х годов XX столетия. Коварство этой болезни заключается в том, что она может протекать незаметно и проявляться только при переломах. Человек живет и не подозревает, что его кости в значительной степени подверглись растворению. У пожилых женщин остеопороз наблюдают чаще, чем у мужчин. Это связывают с тем, что трансформация витамина D после менопаузы прекращается. Дополняет картину бедствия факт, суть которого состоит в том, что каждый четвертый пациент с переломом шейки бедра не выживает и полгода. Дело в том, что при переломе шейки бедра человек длительное время вынужден лежать на спине. Возникают так называемая застойная пневмония и, как следствие, дыхательная недостаточность.

Как и всякую болезнь, остеопороз надо преодолевать, не дожидаясь, когда начнут ломаться кости. Что для этого нужно?

В первую очередь позаботиться о достаточном его количестве в принимаемой пище. Суточная норма потребления кальция составляет 1—1,5 г. В большинстве пищевых продуктов этот элемент присутствует лишь в небольших количествах, и нужно ежедневно съедать их килограммами для получения нормы.

Ясно, что следует подобрать такие продукты, в которых кальция много. Наиболее приемлемыми, по-видимому, могут служить молоко и большинство молочных продуктов, кроме сливок, сметаны и масла. В 1 л молока содержится около 1,2 г кальция, то есть литра молока может быть достаточно для получения дневной нормы вышеназванного металла. Однако радоваться еще рано. Плохо то, что с молоком человек получает избыточное количество малоценных для здоровья жира и углеводов — так называемый молочный сахар. То есть лучше брать обезжиренное или снятое молоко и еще лучше — обезжиренный молочнокислый продукт. К вкусу такой пищи можно приспосабливаться, смешивая ее с фруктово-ягодными соками.

Как вводить кальций в организм? Иной скажет: «А в чем, собственно, проблема? Съел богатый кальцием продукт — и все». Но проглотить пищу — еще не значит ее усвоить. Опыты на животных показывали, что без специальных мер 95% кальция может не всасываться.

Науке давно были известны два пути проникновения кальция из кишечника в кровь. Первый путь — быстрый; он осуществляется по механизму принудительного внедрения кальция. Клетки слизистой стенки кишечника «выискивают» в кишечном просвете свободный кальций, хватают его и перетаскивают в кровь. Это происходит в верхних отделах кишечника — тонкой кишке, где пища задерживается относительно недолго.

Второй путь — медленный, он осуществляется по механизму непроизвольного перемещения жидкости вместе с кальциевой солью из кишечного просвета в кровь.

Всасывание по первому пути идет в тонкой кишке с участием того самого витамина D, о котором уже говорилось. Всасывание по второму пути происходит преимущественно в толстой кишке и без участия витамина D.

То, что всасывание кальция воз-

можно без участия витамина D, открывает новые перспективы использования этого явления на пользу здоровья: при отказе первого пути или при снижении его эффективности по причине, скажем, заболеваний верхних отделов ЖКТ, можно и нужно использовать второй путь.

У всех людей в любом возрасте и при любом состоянии здоровья переход с преимущественно первого пути поглощения кальция на второй происходит тогда, когда с пищей принимают много пектина и некоторых других так называемых кислых полисахаридов. Эти вещества в больших количествах содержатся во фруктах (яблоки, айва, хурма и пр.), ягодах или простых овощах, таких, как свекла. Пектины не расщепляются пищеварительными ферментами человека (в верхней части ЖКТ) и транзитом проходят через тонкую кишку. Они же обладают способностью связывать кальций и другие минеральные ионы, делая их недоступными для активированных клеток слизистой стенки тонкой кишки.

Но есть и такие пищевые вещества (их называют антинутриентами), которые блокируют кальций и препятствуют его использованию организмом. Примером такого антинутриента может служить щавелевая кислота. По этой причине лучше воздерживаться от избыточного потребления щавеля, и не только его. Некоторые другие растения содержат эту кислоту, например, ревень.

Присутствует он и в шпинате, несмотря на то, что шпинат совсем не кислый на вкус. На деле там находится столь большое количество щавелевой кислоты (в виде соли), что лучше избегать его использования в пище или принимать особые меры по форсированному потреблению кальция. При эпизодическом употреблении шпината не следует вводить в меню одновременно и молочные продукты, служащие ценным источником кальция.

Но и это еще не все. Существуют особые пищевые волокна, содержащиеся в отрубях, которые, как и пектин, способны связывать кальций. Однако в противоположность пектину отруби не разрушаются кишечными бактериями, из-за чего кальций транзитом проходит через весь кишечник и выбрасывается непотребленным. С отрубями или зерновым хлебом человек может терять не только кальций, но и другие минеральные ионы. По этой причине пищевые волокна вообще не рекомендуют беременным женщинам и детям.

Тут вконец запутанный читатель имеет право воскликнуть:

— Что за чертовщина?! Все вокруг только и призывают: «Потребляйте отруби!». Советуют подсыпать их в каши, салаты, специально с отрубями выпекаются хлебобулочные изделия...

Все правильно! Положение здесь такое: отруби весьма полезны в борьбе с атеросклерозом, но в то же время они наносят ущерб минеральному питанию, в частности, усвоению кальция.

Где же выход? Он есть. За столом не следует смешивать отруби с пектинами. То есть организовать что-то вроде раздельного питания.

Итак, второй путь усвоения кальция возможен. Благодаря пектинам кальций транзитом проходит тонкую кишку. Однако далее, как мы выяснили, его усвоению могут помешать и щавелевая кислота, и отруби.

Ну, а есть ли помощники? Оказывается, есть. Изучая детали пищеварения, ученые нашли, что при повышении кислотности в толстой кишке изменяются и процессы всасывания. В частности, всасывание кальция из кишки в кровь резко усиливается. Получается, что для усиления процесса всасывания кальция в кровь, осуществляемого вторым путем в толстой кишке, нужно подкислять ее содержимое. Как этого добиться?

Есть простой выход, не требующий никакого радикального вмешательства. Подкисление в толстой кишке может быть достигнуто, если привлечь к этому делу живущие там бактерии. Сообщим, если кто еще не знает, что в толстой кишке обитают десятки триллионов клеток бактерий. В процессе жизнедеятельности кишечные бактерии могут выделять достаточно много уксусной кислоты.

И вновь не торопитесь делать выводы: мол, чего же проще — добавили в пищу уксус, и все — кальций пошел в кровь. Дело в том, что уксус, принятый с пищей, всасывается в самом начале кишечника — в тонкой кишке и в толстую уже не попадает. Поэтому важен тот уксус, который выделяется самими бактериями. А происходит это тогда, когда в толстую кишку попадают углеводы. Именно из углеводов и получается уксусная кислота под влиянием кишечных бактерий.

Пищевая промышленность создает специализированные продукты, которые называют продуктами функционального питания. Это относится и к некоторым углеводам. Классическим примером такого продукта, давно уже внедренного в мировой практике в качестве лекарства и лечебной пищевой добавки, является модифицированный молочный сахар — лактулоза. В разных странах этот препарат имеет разные фирменные названия, наш отечественный препарат называется *лактусаном.*

Лактулозу в мире широко используют при разных заболеваниях, которые так или иначе связаны с кишечной функцией. Поэтому лактусан — это, прежде всего, препарат от кишечных расстройств (запоры и поносы), от кишечного дисбактериоза и многих других заболеваний. В опытах на животных ученые уже давно наблюдали, что лактулоза способствует всасыванию кальция из кишки в кровь. А тут еще научно доказали, что лактулоза усиливает поглощение кальция и у человека.

Говоря о лактусане, следует стремиться совмещать его прием с молочными продуктами, являющимися хорошим источником кальция. Молочная промышленность предлагает к употреблению целый ассортимент продуктов (кефир с лактусаном, молоко с лактусаном и другие). Эти продукты функционального питания сначала рассматривались только как средство от дисбактериоза, что доказывали проведенные испытания. Но сейчас можно утверждать, что от него возможна двойная польза благодаря возможности потребления кальция по второму пути.

Вячеслав МАКСИМОВ,
доктор медицинских наук,
Владимир РОДОМАН,
профессор, директор клиники урологии и оперативной нефрологии медицинского факультета Российского университета дружбы народов.

УРОК УРОЛОГИИ

В Москве, на Цветном бульваре, 30, вот уже 8 лет действует международный медицинский центр «Он Клиник», где работают профессионалы экстра-класса. Наш корреспондент Юлия Кириллова обратилась к заслуженному врачу Российской Федерации, члену Европейской ассоциации урологов Александру Самойловичу НЕМОМУ с просьбой просветить зожевцев и рассказать о самых распространенных мужских недугах – аденоме и простатите.

«ЗОЖ»: Почему именно эти заболевания вызывают повышенный интерес представителей сильного пола?

Александр НЕМОЙ: Потому что гиперплазия, то есть рост предстательной железы (или аденома) и ее воспаление – простатит, не только поражают большинство мужчин (особенно в пожилом возрасте), но и чреваты сопутствующими заболеваниями вроде импотенции и бесплодия. А пока проблема профилактики и лечения во всем мире далеко не решена.

«ЗОЖ»: Но стоит ли так уж пугаться, если аденома, например, представляет собой доброкачественное опухолевидное разрастание, присущее множеству собратьев по несчастью?

А.Н.: Судите сами, я расскажу, как это бывает в жизни.

Группа друзей-однокашников собралась на традиционную встречу. Они были знакомы со школьной скамьи и, несмотря на свой почтенный возраст – под 70 и выше, не утратили интереса друг к другу. Общие воспоминания, разговоры и широкое застолье затянулись допоздна. Один здоровяк из этой компании, всегда отличавшийся крепким физическим сложением, выпил довольно много спиртного. Когда стали расходиться, он забежал на прощание «по малым делам» в туалет. Но...облегчиться не смог, моча не шла. Всю ночь бедняга промучился, ворочаясь с боку на бок, а утром «скорая» доставила его в 36-ю больницу, где я тогда заведовал урологическим отделением.

Чтобы пациент не «захлебнулся» от собственной урины, пришлось использовать надлобковый мочепузырный свищ. Этот инструмент представляет собой своеобразную трубочку, с помощью которой происходит дренаж мочевого пузыря. Конечно, подобная острая задержка мочеиспускания сейчас случается довольно редко.

Но в праздничные дни ночью или наутро наступивших будней наше отделение всегда должно было быть в полной боевой готовности. Жертвы нарушения мочеиспускания особенно среди мужчин старшего возраста, поступали к нам со всех концов Москвы.

«ЗОЖ»: Значит, задержка – один из симптомов аденомы?

А.Н.: Дело в том, что после 50 у мужчин происходят гормональные изменения в организме, и начинается гиперплазия – рост предстательной железы, сжимающей мочеиспускательный канал. Отсюда происходят всевозможные нарушения, затрудняющие опорожнение мочевого пузыря: учащенные походы в туалет по ночам, струя становится слабой, прерывистой, каплеобразной. И причины этого явления пока еще не совсем выяснены.

Установлено, что нарушить гормональный баланс простаты может ежедневный рацион. Курение и злоупотребление алкоголем относятся к числу провоцирующих факторов. Между тем при задержках мочеиспускания остатки урины скапливаются в мочевом пузыре, что мешает работе почек, они трудятся вхолостую. Это, в свою очередь, ведет к расширению почечных лоханок и почечной недостаточности. А концентрированная моча постепенно превращается в твердые конкременты, образуются камни.

«ЗОЖ»: Зловредство аденомы вы обрисовали ярко, а чем грозит воспаление предстательной железы?

А.Н.: Могу тоже привести типичный случай из практики, когда молодой человек, заразившись половым путем, перенес уретрит (воспаление мочеиспускательного канала), долго лечился, а потом забыл о своем юношеском грехе, уверовав, что здоров навсегда. Лет через 10 после одной мимолетной связи он решил на всякий случай провериться. УЗИ показало, что у него давний и тяжелый простатит, требующий едва ли не оперативного вмешательства, потому что инфекция захватила соседние органы, распространилась существенно дальше.

Собственно, воспаление простаты – инфекционное заболевание, преимущественно урогенитального происхождения, хотя случается и как осложнение после ангины, гриппа, простуды. А предрасполагают к тому переохлаждение, вроде сидения на влажной земле, половые излишества, малоподвижный образ жизни.

Простатит бывает двух видов. Острый возникает внезапно и развивается бурно, сопровождаясь высокой температурой, сильными болями и жжением в промежности, скудными выделениями и общим тяжелым состоянием. Причем у многих пациентов он бывает гнойный, требующий срочной госпитализации и, возможно, операции. А хронический простатит представляет собой вялотекущий длительный процесс с периодами обострения и кажущегося выздоровления. Он обусловлен попаданием инфекции из глотки или прямой кишки и, как правило, характеризуется повышенной утомляемостью, раздражительностью.

«ЗОЖ»: И опять-таки речь должна идти об угрозе операции?

А.Н.: Операции вовсе не обязательны при лечении аденомы и простатита. Сейчас появилось много различных средств, задерживающих рост этой железы, из категории альфа-блокаторов. А при простатите важно определить и исключить источник заражения, тогда процесс лечения существенно упрощается. Он сводится к приему антибиотиков и физиотерапии. При отсутствии соответствующей аппаратуры можно применять горячие микроклизмы с настоем ромашки и ректальные свечи. Однако слепое самолечение опасно.

Прослышав о том, что банальное воспаление простаты удается успешно подавить антибиотиками и массажем, человек в результате неправильного

приема лекарств достигает улучшения состояния мочеполовой системы, но получает осложнение со стороны желудочно-кишечного тракта вроде дисбактериоза. Это может привести его на длительный срок в больницу. А если у больного к тому же простатит гнойный, то при массаже происходит раздавливание нарывов в железе. Таким образом, находящаяся в них инфекция разносится за пределы простаты. Кстати, самостийное увлечение массажем и антибиотиками – самая распространенная ошибка.

Главное – регулярное наблюдение врача. Мужчины должны взять за правило хотя бы раз в год наведываться к врачу. Нельзя сбрасывать со счетов и онкологическую настороженность. А при инфекции, передающейся половым путем, неизбежно заражение партнера, например, хламидиозом или микоплазмозом – микроорганизмами, занимающими промежуточное положение между вирусами и бактериями. Тогда лечить приходится уже не одного, а двоих, причем весьма интенсивно. Но выбор тактики лечения, назначение средств – это прерогатива профессиональных медиков.

«ЗОЖ»: Разве пациент должен пассивно ждать помощи от врача? А как же самостоятельная первоначальная диагностика? Вестник рассказывал о международной системе оценки симптомов болезни простаты в №1 за 2003 год...

А.Н.: Это не единственный тест для мужчин, существует еще специальный анализ крови PSA на наличие специфического антигена. По его результатам судят о потенциальной онкологической угрозе.

Если же говорить о деятельности самого пациента, то, во-первых, он должен понимать, что происходит в его организме, то есть вникнуть в суть своего недуга, а во-вторых, грамотно противостоять ему вместе с доктором. Заменить специальные знания сведениями, почерпнутыми из популярной литературы, нельзя. Но использовать опыт народного врачевания, безусловно, стоит. И урологи его применяют с очевидной пользой.

«ЗОЖ»: Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее.

А.Н.: Ну как же, о чудодейственных свойствах семян тыквы наслышаны многие. Съедая по 6 кг в год (0,5 кг в месяц, или 20 семечек трижды в день перед едой), вполне возможно добиться успеха. Выпущен даже лекарственный маслянистый препарат «Тыквеол» из семян замечательной огородной ягоды. (Не путайте с пищевой добавкой под тем же названием!). Тыквенные семечки содержат цинк и основные жирные кислоты.

Известно, что цинк способствует сокращению простаты, а недостаток этого микроэлемента связан с предрасположенностью к раку предстательной железы. Поэтому-то мы рекомендуем обогащать рацион продуктами, богатыми цинком. Помимо семечек это горох, орехи, крупы, фасоль. И если уж мы заговорили о еде, то надо коснуться ограничений.

Я уже приводил пример с алкоголем. Праздничная норма для мужчин старше 50 не должна превышать 100 г водки или 200 г вина. (Это вовсе не противоречит рекомендациям о благотворном влиянии регулярного бокала красного вина на ночь).

При заболевании простаты следует строго соблюдать «пресную» диету, исключив из ежедневного меню не только алкоголь и пиво, но и перец, горчицу, уксус, консервы, копчености, животные жиры. Острая пища вызывает прилив крови к тазовым органам и способствует нежелательному набуханию сосудов. А вот бета-каротин, которым особенно богата морковь, влияет на усиление иммунитета и препятствует развитию рака простаты. Исследования показывают, что в восьми из десяти случаев рак простаты связан именно с неправильным питанием, дефицитом обычных продуктов, снижающих пагубный риск. Поэтому, защищаясь от недуга, налегайте на помидоры в любом виде, будь то свежие или пюре, сок, соус, кетчуп. В помидорах содержится мощный антираковый ингредиент – липин. Кроме того, необходим витамин Е. Им богато оливковое масло, регулярное потребление которого имеет целебную силу. Ну, и, наконец, на столе всегда должна быть рыба – тунец, семга, скумбрия. В них обнаружены кислоты жирного ряда омега-3, также уменьшающие раковую опасность. А вот жирные кислоты красного мяса и молочных продуктов нашим пациентам противопоказаны.

«ЗОЖ»: Вы упомянули о малоподвижности как об одной из причин заболевания предстательной железы. Значит, ратуете за физкультуру?

А.Н.: Безусловно. Ежедневная гимнастика – профилактика вообще всех заболеваний, это аксиома. Бег, плавание, игра в теннис, пешие прогулки, ходьба – таков неполный ассортимент ежедневных занятий для наших пациентов, правда, не в период обострения. Очень нужны закаливающие процедуры, обливание водой, контрастный душ. Здоровый образ жизни пока еще никому не вредил.

«ЗОЖ»: А как насчет рецептов траволечения?

А.Н.: В народных лечебниках их довольно много. Целители советуют при гипертрофии простаты ранней весной во время движения соков снимать с тонких ветвей осины молодую зеленоватую кору. Залить 5 столовых ложек измельченной коры 0,5 л водки и настаивать 2 недели. Пить по 1 десертной ложке трижды в день за 15 минут до еды. Вместо коры можно использовать почки. А 1 столовую ложку высушенной коры и листьев лещины (орешника) рекомендуется заливать стаканом кипятка. Принимать по 1-2 столовых ложки несколько раз в день.

При аденоме делают настои и из солодки голой, заливая 1 столовую ложку корней 0,5 л воды, варят 10 минут. Процедив и остудив, принимают по 30-50 мл перед едой. Аналогичным образом готовят питье из корней лопуха (репейника).

Годится и отвар можжевеловых ягод, можно просто есть эти ягоды, если почки не больны. При затруднении мочеиспускания хорош настой и сок корней хрена обыкновенного, а настой листьев черной смородины способствует освобождению организма при задержке мочи.

В старину использовали в качестве заварки мелко растертый уголь от сгоревших липовых поленьев. Получавшийся напиток пили вместо кофе с неделю. Но, занявшись изучением своего простатного недуга, я думаю, каждый непременно познакомится и с соответствующими травниками на эту тему. Береженого, говорят, Бог бережет, поэтому призываю всех мужчин внимательнее отнестись к своему состоянию, а учиться никогда не поздно.

Беседу записала Юлия КИРИЛЛОВА.

Вареное яйцо плюс водка: отличное средство от герпеса на губах

С удовольствием пользуюсь рецептами и советами вестника.

Мне тоже хочется поделиться с вами эффективным рецептом от герпеса (высыпания на слизистой оболочке губ и носа).

Я, к счастью, этим недугом не страдаю, но моя знакомая с давних пор мучилась. И уж не помню, откуда ко мне попал этот рецепт (на авторство не претендую), но я посоветовала своей знакомой испытать его на себе, тем более что рецепт простой и недорогой.

Следует сварить одно куриное яйцо вкрутую, очистить его, положить в стакан, залить водкой, чтобы яйцо было полностью покрыто. Поставить в холодильник. Через три дня яйцо съесть, водку, в которой лежало яйцо, выпить. Можно запить водой или чем-то заесть. Знакомая моя пили три раза с перерывом в 10 дней. Результат положительный, о герпесе забыла.

Адрес: Ковалевой Евгении Николаевне, 141897 Московская обл., Дмитровский р-н, п/о Дом отдыха «Горки», д. 17, кв. 38.

И снова про яйцо и водку

Посылаю несколько простых советов по избавлению от болезней.

От головной боли. Многим из моих знакомых помогло такое средство: разболтайте в стакане свежее куриное яйцо и залейте кипящим молоком доверху, размешайте и выпейте. Если проводить такую процедуру в течение нескольких дней, мигрень прекращается. Пить можно утром или вечером.

От диареи. 50 г сухого чая, 250 г водки, 1 стакан сахара — все это варить на медленном огне 10 минут. Принимать отвар по 1 столовой ложке перед едой, через 10 минут можно кушать.

Адрес: Кислициной Александре Егоровне, 403622 Волгоградская обл., Руднянский р-н, с. Осички, ул. Октябрьская, д. 58.

Чеснок от пупочной грыжи

Я третий год выписываю вестник и всегда читаю с удовольствием. Хотя практически я здоровый человек, но все равно некоторые полезные советы использую для себя и своих близких. Я очень рада, что есть такая народная газета, полезная особенно для нас, пенсионеров.

Некоторые читатели спрашивают, как лечить пупочную грыжу народными методами. Мне лично пришлось столкнуться с этой болячкой, когда дети были маленькие. У сына в двухмесячном возрасте образовалась пупочная грыжа. По совету подруги Валентины Кудрявцевой я разжевала пару долек свежего чеснока, завернула в марлечку и привязала на пупок. Нужно было снять через 6—8 часов, но ребенок, намучившись, проспал 12 часов, и я побоялась его тревожить. Когда сняла повязку, то обнаружила, что грыжа ушла, но кожицу разъело. Через пару дней наросла новая кожица, а грыжа больше не появлялась. Так мы с ней справились, хотите — верьте, хотите — проверьте, будьте здоровы!

Адрес: Киселевой Валентине Михайловне, 628681 ХМАО, г. Мегион, ул. Строителей, д. 3/3, кв. 39.

Про лавровый лист и цинковую мазь

У моей дочери все тельце было покрыто болячками : голова, руки, ноги, живот... Девочка их расчесывала до крови. Врачи перепробовали многие мази, включая гормональные, но они не помогали: одна болячка немного «затянется» — несколько новых появляются. Мы долго мучились, пока одна бабушка, дай Бог ей здоровья, не посоветовала купать ребенка в настое лаврового листа и смазывать ранки цинковой мазью. При этом ребенок должен ходить в свободной одежде, чтобы мазь не прилипала к ней.

Делали мы это днем, так как ночью девочка ворочалась. Намажем, наденем длинное платье, и она бегала по двору (мы живем в деревне). Прошла неделя, и все практически зажило, а мучились столько лет.

Лаврушки брала произвольно, когда целый пакет заваривала и отвар выливала в тазик, а когда 2 пакетика — точной дозировки не было.

Г. Ковальчук.

Краснодарский край, ст. Каштан.

Забыли про вазелиновое масло!

Посылаю рецепт чистки кишечника, проверенный на себе. Я чищу кишечник от каловых камней вазелиновым маслом. Оно есть в любой аптеке. Пью его натощак по 1 ст.ложке 2 раза в день. Запиваю теплой водой. Масло не всасывается в кишечник, оно обволакивает и размягчает каловые камни, которые свободно удаляются. Пью 10 дней. Два раза в год. Таким образом очищается весь кишечник.

Адрес: Калюжной Валентине Владимировне, 412471 Саратовская обл., Калининский р-н, с. Салтыково.

Лук и мед— враги переутомления

Не секрет, что в XXI веке ритм жизни приобрел бешеный темп, а это, в свою очередь, ведет к переутомлению — отсюда и болезни.

Предлагаю вам рецепт лука с медом от переутомления: смешать стакан сока лука (только не синего) и стакан меда, хранить 3 дня при комнатной температуре, затем поставить в холодильник на 10 дней. Пить по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пейте на здоровье.

Адрес: Игнатьевой Тамаре, 433300 г. Ново-Ульяновск, ул. Ремесленная, д. 8 «А», кв. 4.

Радикулит прогладим утюгом

В 38 лет заболела радикулитом. Появились страшные боли в спине. Стирать белье приходилось на табуретке в тазике, который муж поднимал и убирал, а если надо было что-то взять с пола — приседала, не сгибая спины. Несколько раз лежала в больнице: лечили уколами в спину и физиотерапией. О таблет-

ках и говорить нечего!..

Оказалось, что радикулит лечится очень просто и быстро. Для этого нужно:

любое количество серы горючей (камень растолочь в порошок) завернуть в тряпочку в виде конверта, чтобы сера не высыпалась, а лучше сшить мешочек размером приблизительно 15 см х 15 см. Положить на больной участок спины (лежа на животе). Накрыть спину простыней, сложенной в несколько раз. Попросить родственника или друга погладить спину 10 — 15 мин. горячим утюгом, включенным в розетку. В течение этого времени добавлять слои простыни, чтобы не получить ожога. Повторить процедуру 10 раз (мне помогло уже после третьего раза, а боль пропала навсегда). Этим же способом я вылечила спину брату.

Сейчас мне 73 года. Постоянно катаюсь на велосипеде и совсем забыла о радикулите.

P.S. Сера и горячий утюг растворяют соли, отложившиеся между позвонками, которые и причиняют боль, соприкасаясь друг с другом.

Адрес: Исаченковой Нине Петровне, 630068 г. Новосибирск, ул. Баргузинская, д. 8.

Лечебные ванны из топинамбура

Топинамбур служит здоровью человека весь без остатка, до последнего листочка. Сажаю его на своем огороде 7 лет. Клубни советую съедать перед едой: они помогают в лечении гипертонии, ожирения, запоров, малокровия, диабета, панкреатита и используются как мочегонное средство. Зимой верхняя часть растения тоже пригодится — для лечебных ванн. В эмалированное ведро всыпать 800 г (или 1 кг) измельченных (не мелко) стеблей и листьев, залить с утра крутым кипятком и дать настояться до следующего утра. За сутки медленно остывающий раствор наберет целебную силу. Эти ванны помогают от полиартрита, шпор на пятках, при ломоте конечностей. Для улучшения самочувствия мне хватает шести ванн. Можно делать такие ванночки для ног, растворив настой в таэу.

И несколько слов о горохе. Я его очень люблю, поэтому ем его часто, перед едой. Пишут, что он имеет целебную силу, в чем я тоже убедился на себе. В стакан насыпаю горох, заливаю водой, слегка его покрывая, и оставляю для набухания. Советую употреблять горох ежедневно: он дробит камни в почках, помогает от грыжи, изжоги, атеросклероза. Стакана разбухшего гороха хватает на два дня.

Адрес: Казьмину Василию Дмитриевичу, 453263 Башкортостан, г. Салават, ул. Ленина, д. 72, кв. 55.

И снова о подморе

Пишет вам пенсионерка 55 лет. Живу в замечательном месте на берегу Цимлянского водохранилища. Побережье — заповедная зона, а изобилие разных трав и цветов, отсутствие фабрик и заводов делают воздух хрустальным. Мы — семья пчеловодов. Собираем мед, заготавливаем травы, делаем разные мази и настойки.

Как-то заболел родственник (аденома предстательной железы). Из-за слабого здоровья от операции отказался. Решила помочь ему и приготовила отвар из подмора пчел. В результате применения отвара восстановилось мочеиспускание, предстательная железа пришла в норму, аденома рассосалась. Так он избежал операции. Испытала этот рецепт на дочке — результат замечательный: дочь позабыла о больных почках.

У знакомой муж давно болел гломерулонефритом — стали поить его настойкой, и на второй день началось обильное выделение мочи, через некоторое время пропал белок, исчезли отеки лица, рук, он похудел, и при этом никаких побочных явлений не возникло.

Однажды пришла знакомая толстушка, пожаловалась, что сил нет ходить, заплыла жиром. Посоветовала ей начать очищение кишечника, печени, крови и дала настой из подмора пчел на спирте. В результате толстушка сбросила вес на 26 кг.

Хочу предложить несколько рецептов, которые помогли моим друзьям и родственникам, возможно, они пригодятся кому-нибудь еще.

Отвар из подмора пчел. 1 столовую ложку подмора залить 0,5 л кипятка, довести до кипения и варить на слабом огне 2 часа. Затем оставить для охлаждения при комнатной температуре на 1-2 часа. Процедить и пить отвар по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение месяца. Применять при аденоме предстательной железы, болезнях почек, гломерулонефрите и ожирении.

Настойка из подмора пчел. В любую тару (например, банку 0,2, 0,5 или 0,7 л) насыпать пчел до половины и залить спиртом выше подмора на 3 сантиметра. Настаивать 15 дней в темном месте, затем процедить. Пить настойку взрослым 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды, пока не наступит облегчение.

Настойка из трав. Приготовить смесь из 20 плодов шиповника, 40 г пустырника, 20 г листа подорожника и 20 г листьев березы. Три столовые ложки смеси поместить в термос и залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 2 — 3 часа, процедить, добавить мед по вкусу. Пить настой теплым: полстакана три раза в день.

Лечение по такому рецепту способствует снятию отеков, воспалительного процесса предстательной железы, восстанавливает мочеиспускание.

P.S. Если у кого-то возникнут вопросы, отвечу, при условии, что пришлете чистый конверт.

Адрес: Киреевой Зинаиде Викторовне, 404446 Волгоградская обл., Суровикинский р-н, Н. Чир, ул. Ленина, д. 108.

«ЗОЖ»: Мы уже писали о подморе в вестнике №11 (239) за 2003 год. Но для наших новых читателей повторяем его определение по В. Далю: «Подмор пчел, мор, вымор — оставшаяся затем, по выморе, вощина».

Компресс с уриной от шпор

В вестнике «ЗОЖ» было напечатано несколько рецептов от шпор. Мне хотелось бы предложить еще один, который я испытала на себе 5 лет назад и вылечила им несколько человек. Если шпоры на одной пятке, то взять одно блюдце, если на двух, то два блюдца или сделать по очереди. Налить в маленькое блюдце 5 %-ой настойки йода и поставить пятку на 10 минут, после этого наложить компресс с уриной на эту пятку (смочить марлю в несколько слоев, наложить на пятку, сверху целлофан, затем укутать чем-нибудь теплым или надеть теплый носок на ночь). Делать каждый вечер на ночь примерно 10 дней.

Адрес: Клименко Т.А., 637025 Республика Казахстан, г. Павлодар, ул.

Торайгырова, д. 8, кв. 48.

Рецепты из семейной копилки

Мама с бабушкой очень любят «ЗОЖ», я тоже. Решили предложить читателям наши маленькие семейные хитрости.

Осенний бальзам готовится из листьев смородины, ежевики, малины, клубники, земляники, зверобоя, веточек груши, шиповника, словом, всех огородных растений, что есть на участке. Всю эту зелень заливают кипятком и кипятят в эмалированной кастрюле, закрытой крышкой, минут 10-15. Сняв с огня, укутывают и настаивают часов 10. Отдельно делают отвар из корней аира, девясила, облепихи, солодки, выдерживая в тепле то же время, а в термосе настаивают плоды шиповника. Профильтровав полученные жидкости через 4-5 слоев марли, сливают все в одну кастрюлю. И добавив на 1-1,5 л отвара 1 кг сахара, кипятят на медленном огне минут 40, чтобы получился густой сироп. В теплый сироп нужно добавить 4-5 столовых ложек чистого спирта. Остается налить бальзам в темную посуду, закрыть и поставить в холодильник.

Это не бальзам Биттнера, но при простуде помогает, да и усталость в межсезонье хорошо снимает. Дозировка — 1 столовая ложка (детям достаточно чайной ложки) трижды в день.

Заменитель мыла можно вырастить из мыльнянки. Если сорвать цветы со стеблем, смочить их водой и потереть, то образуется густая зеленая пена. В отличие от мыла, содержащего щелочь, растение не сушит кожу рук. Вымыв руки, следует смазать их, слегка втирая в кожу, растительным маслом.

Хороший эффект дают и такие заменители мыла, как зеленый помидор, красные ягоды бузины и лимон, легко снимающие грязь и смягчающие кожу, если не забывать и втирать масло.

Адрес: Куракиной Мвше, 142390 Московская обл., Чеховский р-н, с. Молоди, ул. Парковая, д. 1.

Будь здоров! И не кашляй!

Все мои близкие пользуются очень простым рецептом от кашля. Причем облегчение наступает уже после первого приема. А рецепт вот такой.

Нужно довести 0,5 литра молока до кипения. Затем снять с огня и всыпать одну столовую ложку сосновых почек. Укутать и дать настояться, пока отвар станет чуть теплым.

Выпить его надо за день, а затем по необходимости процедуру повторить.

Адрес: Овчинниковой Л.П., 182100 Псковсквя обл., г. Великие Луки, ул. Гвгаринв, д. 18/15, кв. 99.

Сила дегтярной воды

Туберкулез, пневмонию, бронхит, кашель наши бабушки лечили дегтярной водой. Готовилась она так.

Пол-литра медицинского дегтя вливали в 3-литровую банку и заливали до верха крутым кипятком. Тщательно закрывали крышкой, завязывали, чтобы запах не выветрился, и ставили в теплое место на 9 дней.

Взрослые принимали на ночь по 1 ст. ложке, дети — по 1 чайной ложке. Если самочувствие очень плохое, можно принимать 3 раза в день.

Водой не запивать, заесть сахаром или конфеткой. Иногда при кашле достаточно 1 раз на ночь пополоскать горло дегтярной водой и выпить — утром кашля нет.

Дегтярная вода может храниться неограниченное время, процеживать ее не нужно.

При остеохондрозе и болях в спине поможет настойка скорлупы кедровых орехов. Скорлупу насыпать в бутылку и залить 70%-ным спиртом так, чтобы спирт был выше уровня скорлупок на 2 пальца. Хорошо закрыть, обвязать темной бумагой или тряпкой и поставить в теплое место, периодически поворачивая, на 2 недели. Процедить и принимать. Сначала каплями — по 10 капель на 1 столовую ложку воды утром натощак 1 раз в день, а потом по 1 чайной ложке на 1 столовую ложку воды — утром. 10 дней пить — 5 дней перерыв. И так 3 курса. Потом делайте перерыв дней 10—15, и можно начинать следующие 3 курса. Говорят, этот состав излечивает даже грыжу позвоночника.

Адрес: Балуевой Надежде Ивановне, 624356 г. Качканар Свердловской обл., ул. Бажова, д. 15, кв. 1.

Настойка из раков от фибромы

У меня обнаружили фиброму матки 5—6 недель. Лечения врач не назначила, велела только наблюдаться 2 раза в год и не носить тяжестей.

Знакомая пожилая женщина рассказала моей сестре, как она вылечила фиброму еще больших размеров -11 недель. Взяла три живых рака средней величины. Панцирь у них должен быть жестким. Промыла, положила в 0,7 л бутылку и залила хорошей водкой (не самогоном). Закрыла полиэтиленовой крышкой, завернула в полотенце и поставила в холодильник на 5 дней. Затем процедила, слила жидкость в бутылку и держала ее в холодильнике. Принимала за 30 минут до еды по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс – пока не кончится весь настой. Диеты, сказала, можно не придерживаться, но пропускать прием настойки нельзя.

Так я пролечилась три года, выпивая по 1 бутылке в год. Фиброма не исчезла, но и не росла, это меня уже радовало.

В 2000 году при очередном посещении врача меня направили на УЗИ. Фиброму не обнаружили. Нашли кисту 0,8 см на шейке матки. Я стала пить сок листьев лопуха по рецепту из вестника. Через месяц киста рассосалась. Спасибо автору рецепта!

В 2002 году прошла УЗИ повторно — фибромы нет, кисты тоже. Настой раков продолжаю пить ежегодно по 1 бутылке для профилактики. Принимая лекарство, прошу у Бога исцеления.

Адрес: Меркуловой Нвдежде Петровне, 443052 г. Самара, ул. Железная дивизия, д. 11, кв. 10.

Календула и бефунгин — мои спасители

Проблемы с поджелудочной начались в 1964 году, когда на очередном осмотре врач обнаружил опухоль. Помимо лечения, назначенного им, я одновременно пила в течение

года аптечный бефунгин (1 ст. ложку бефунгина + 200 г теплой кипяченой воды — по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды) и принимала настойку календулы: 30-45 капель+50 г воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Через 30 минут обязательно кушала. Курс лечения — 1 месяц, перерыв 10 дней, и так в течение года.

После смерти мамы у меня неожиданно поднялся сахар. Обнаружили панкреатит. Прописали панкреатин.

По совету опытного врача А.А. Теличко я стала пить вместо панкреатина сок квашеной капусты, календулу + бефунгин, по той же схеме. Через месяц такого лечения сахар нормализовался, боли в поджелудочной железе прошли.

Капусту квасила сама, без моркови и специй, только соль по вкусу. Мелко шинковала и через 3-5 дней (все это время капуста стоит в комнате) сцеживала сок и ставила его в холодильник. Принимала сок по 1—2 ст. ложки перед едой, но саму капусту не ела. Календулу и бефунгин, как и раньше, пила одновременно за 30 минут до еды.

Как объяснил мне врач, в соке квашеной капусты содержится натуральный панкреатин, действующий более нежно, чем лекарство.

Фиброзно-кистозную мастопатию я вылечила спиртовой настойкой календулы, которая продается в аптеке. 1 чайную ложку настойки разводила теплой кипяченой водой 1:7. Делала компресс на грудь, сверху клала целлофан, обвязывала платком. После первой же процедуры почувствовала облегчение. Компресс ставила на ночь, до полного рассасывания уплотнений. Параллельно также пила календулу + бефунгин.

Адрес: Арустамовой С.А., 356243 Ставропольский край, г. Михайловск, ул. Московская, д.16/1.

Экзема отступила

Мой близкий родственник вылечился от аллергической астмы при помощи такого рецепта: листья лопуха — 20 г, ромашка — 20 г, корень копытня — 20 г, кипрей — 20 г — все смешать и варить несколько минут в 4 стаканах воды, затем добавить 1 ст. ложку сливочного масла и 2 стакана отвара сенной трухи и варить на водяной бане до получения тягучей массы. Процедить, отжать, смешать поровну с глицерином и смазывать пораженные места.

Адрес: Аснину И.И., 109382 Москва, ул. Армавирская, д. 27/23, кв. 42.

Противоастматический сбор

Долгое время я страдал бронхиальной астмой, которую «поймал» на Камчатке. Без ингалятора никуда. Одна женщина подсказала мне рецепт, которым сама вылечилась.

В эмалированную кастрюлю налить 3 литра воды, вскипятить. Положить 100 г сосновых почек (сосна цветет в начале мая), на слабом огне кипятить 15 минут, затем добавить в кастрюлю по щепотке: лист подорожника, лист мать-и-мачехи, цветки календулы (ноготки), траву зверобоя, траву мяты перечной, траву хвоща полевого, цветки ромашки лекарственной, кору дуба (гладкую), почки березовые, плоды шиповника, чагу (березовый гриб), молодые побеги черники.

Кипятить еще 10 минут. Остудить, процедить, отвар отжать в 3-литровую банку и долить до краев водки или самогона (примерно 1 литр). Принимать по 25—30 г за 10—15 минут до еды. Я выпил 2 или 3 банки – не помню точно- такого лекарства и забыл про одышку и сальбутамол.

Все сырье заготавливал сам, собирая вдали от дорог и после спада росы в солнечную погоду.

Адрес: Галицкому Н.И., 143000 г. Одинцово-2, ул. Неделина, д.9, кв. 18.

Мое спасение — чесночная вода

Если вы схватили простуду, нос потек, глаза слезятся, в горле першит, то я бы порекомендовал вам проверенные средства.

Температуру ниже 38°С сбивать не рекомендуется, организм сам должен бороться с недугом. А вот если температура зашкаливает за 38°С, то нужно принимать меры. В таких случаях я готовлю чесночную воду. Беру головку чеснока средних размеров, зубчики очищаю и мелко режу ножом или давлю в чесночнице. Перекладываю в 200-граммовый граненый стакан и заливаю горячей кипяченой водой, но не кипятком. Настаиваю 0,5 часа — 1 час, и чесночная вода готова.

1 ст. ложку чесночной воды разбавляю 1/4 стакана обыкновенной горячей кипяченой воды и этим раствором полощу горло. А в качестве профилактики вечером перед сном и утром после завтрака выпиваю по 1 ст. ложке разбавленной чесночной воды.

От гриппа, ОРЗ, гнойной ангины с высокой температурой я вылечился следующим образом.

В первую очередь избавился от температуры. Налил в ванну или тазик холодную воду из водопроводного крана, так, чтобы вода была чуть выше щиколотки, на дно тазика или ванны положил тряпочку, чтобы не скользили ноги, опустил ноги в воду и потоптался ровно 1 минуту, не больше и не меньше. Не вытирая ноги, надел шерстяные носки, красный шерстяной свитер, выпил 5—7 драже аскорбиновой кислоты или 3—4 порошка аскорбинки, 1 таблетку отечественного аспирина, 1 стакан горячего крепкого чая с 3—4 чайными ложками варенья из малины, черной смородины, облепихи, калины, клюквы, барбариса, кизила или 1/2 лимона, что больше нравится. Ложился в постель, тепло укрывшись. Через 10—15 минут температура нормализуется.

Затем 1 ст. ложку чесночной воды наливаю в стакан для полоскания, доливаю до 1/4 стакана горячей кипяченой водой, размешиваю и делаю глубокое полоскание горла, последний глоток проглатываю. Каждые 30 минут повторяю процедуру в течение 4—5 часов, т.е. всего 8—10 полосканий.

В течение всего лечения необходимо обильно пить горячий чай с витамином С.

Утром встаю совершенно здоровым человеком.

Имеется у меня на вооружении эффективный метод лечения ангины. Сначала сбейте температуру с помощью ножных ванночек, а затем поочередно смазывайте гланды авиационным керосином или присыпайте порошком белого стрептоцида 1—2 раза.

Если керосина и стрептоцида нет под рукой, возьмите пластинки из красной меди величиной с

современную 50-копеечную монетку либо 3-копеечные монеты до 1961 года. Почистите их наждачной шкуркой или поварите в соляном растворе 5 минут (1 ст. ложка соли на стакан воды). Затем обмойте в проточной воде, протрите и закрепите под нижней челюстью, там, где расположены гланды, с помощью лейкопластыря на ночь. К утру все пройдет. Медные аппликации можно делать в качестве профилактики, как только почувствуете, что першит в горле.

Закапывайте в нос сок свеклы или сок лука с медом в соотношении 1:1. При систематическом лечении в течение 1—2 недель можно вывести полипы в носу.

Адрес: Грушевскому Юрию Григорьевичу, 344019 г. Ростов-на-Дону, 23-я линия, д. 12/10, кв. 38.

Папин рецепт

Все началось с болезни. Зимой заболела гриппом, который осложнился бронхитом с сухим изнуряющим кашлем. Испробовала все: травы, грудные сборы, свиной нутряной жир, ингаляции, но все осталось без результата. Кашель продолжал мучить меня днем и ночью. Я не могла выйти из дома. Тогда я поняла, что мой организм утратил самое главное – иммунитет и никак не может справиться с болезнью. А ведь считала себя физически крепкой: делала зарядку, обливалась ледяной водой, проводила чистку организма и в течение 3–4 лет не страдала респираторными заболеваниями. А спасло меня от мучительного кашля простое средство, которое, возможно, поможет и вам.

Однажды ко мне пришла дочь и сказала: «Ты все так же кашляешь? А я тебе принесла сироп корня солодки, в аптеке купила. Пей по 1–2 чайных ложечки 3–4 раза в день». И что же? За четыре дня у меня кашель прошел. Полностью! Как будто и не было. До этого я заваривала корень солодки, трехцветную фиалку и подорожник, но мне не помог этот сбор. А тут сироп! На этом мои мучения с кашлем закончились.

Но неожиданно начались новые. Слегла в постель моя старенькая мама. Стало ясно, что ходить она уже не будет. А за лежачим больным требуется тщательный уход: мытье, смена белья, кормление, ежедневная стирка. Поэтому еще раз прошу у всех прощения за невозможность отвечать на письма, и в ближайшее время у меня такой возможности не будет.

Однажды ночью, просматривая вестник «ЗОЖ» (№ 11 (239) за 2003 год), в колонке «Отзовитесь!» прочитала призыв о помощи Сбитневой Марии Никитичны из Бишкека: как ей справиться с хроническим остеомиелитом левого бедра?

Сразу вспомнила свое детство, когда мне было лет пять. Как сейчас, вижу папу, который ходит взад-вперед по нашей маленькой комнатке и, обхватив левой рукой правую, покачивает ее, а в глазах – слезы. У папы был хронический остеомиелит правого локтевого сустава. Те мучения, которые он переносил от этой коварной болезни, запечатлелись в моей памяти навсегда. Раны то затягивались, то открывались вновь, и гной, расплавив кость, выходил наружу, вынося мелкие костные осколки. Врачи временами делали ему «чистку» костей сустава, но облегчение было коротким. Однажды во время такой «чистки» ему повредили сухожилие, после чего сустав заблокировался и рука не могла ни сгибаться, ни разгибаться.

Как-то поздним вечером, измученный болями и бессонницей, папа сказал маме: «Возьми луковицу побольше, поруби ее мелко на доске. А теперь наскобли хозяйственного мыла с горсточку. Смешай хорошо лук и мыло, выложи все на чистую тряпку и обмотай сустав».

Не знаю, откуда папе пришел в голову этот рецепт, но в ту же ночь он впервые крепко заснул и проспал до обеда следующего дня. Каждый вечер мы с мамой делали свежие повязки. У папы очистились ранки в области сустава, заросли новой кожицей. До конца жизни он больше не жаловался на руку. Единственной памятью от этого мучительного заболевания осталась неподвижность сустава.

Обращаюсь к Марии Никитичне и тем, кто страдает таким же заболеванием: попробуйте папин рецепт. Поможет – буду только рада.

И еще: не теряйте веры в выздоровление, боритесь за свою жизнь.

Адрес: Исаковой Нине Ивановне, 692526 Приморский край, г. Уссурийск, пр. Блюхера, д. 20, кв. 12.

Перекись сняла боль

В 1995 г. я упала на мостовой и повредила копчик. Прочитала в «ЗОЖ» № 5 за 2002 г. советы Ивана Павловича Неумывакина по лечению перекисью водорода.

Я смочила плотную марлевую салфетку перекисью, наложила на область копчика так, чтобы захватить и позвоночник. Сверху целлофан поплотнее, закрепила, надела тугие плавки и легла спать. Утром все сняла, салфетку постирала и вечером опять повторила. Лечилась я 10 дней, 5 дней перерыв и опять 10 дней.

Копчик больше не болит.

Адрес: Михеевой Анне Никитичне, 658090 Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Прудская, д. 21, кв. 63.

Цикорий и пустырник от туберкулеза

Три года назад я заболела туберкулезом. На правом легком лопнула туберкулома, образовалась большая полость. Ровно год я пролежала в больнице, еще полгода лечилась дома. Никакие таблетки мне не помогали. В прошлом году в октябре месяце я снова легла в больницу.

В это время попался мне на глаза простой рецепт, и я решила попробовать.

1 ст. ложка корня цикория и 1 ст. ложка травы пустырника засыпаются в термос и заливаются 400 г кипятка. Настаивать ночь. Утром процедить и в течение дня пить. Вечером снова траву в термос и с утра все повторять. В больницу я легла 10 октября, а через два месяца сдала анализы. Палочек как не бывало! Полость на легком стала заживать. Ровно через год после начала очередного лечения полость стала со спичечную головку.

Этот рецепт я дала товарищам по несчастью. И многие в течение двух—трех месяцев избавились от БК (+). А когда нет палочек, шансы на выздоровление 99%. Было бы только желание вылечиться.

Адрес: Михайловой Людмиле Владимировне, 665009 Хакасия, г. Абакан, ул. Белоярская, д. 66, РПТД, 4-е отд.

Загрустила мать-старушка

Загрустила мать-старушка:
Жизнь осталась позади.
Стала ветхою избушка,
Что же будет впереди?

Уж давно умчались дети —
Кто на север, кто на юг,
И теперь, в ближайшем свете,
Никого родных вокруг.

А когда-то здесь, в избушке,
Гомонила детвора.
И вздыхает мать-старушка:
Где ты, милая пора?

Жили просто и открыто,
Без машины, без ковров...
Что там лишнего нажито,
Был бы только теплый кров.

И умели веселиться,
Знали, где и погрустить,
И последним поделиться,
Друга скромно угостить.

Мы могли, не лицемеря,
Малых сирот обогреть.
И могли мы людям верить,
И умели мы жалеть.

Четверых детей без мужа
Воспитала я своих.
Тяжело – куда уж хуже!
Не хватало сил моих.

Вы ж совсем другими стали:
Кругозор у вас большой,
Но скажу вам, чтоб вы знали:
Поостыли вы душой.

Загрустила мать-старушка:
Жизнь осталась позади.
Стала ветхою избушка.
Что же ждет там, впереди?

Петр СУХОРУКОВ.

«ЗОЖ»: Петр Феофанович родился в 1940 году на хуторе Казминка, где и прошли его детство и юность. После службы в армии в 1963 году он приехал в Советск, что в Тульской области, чтобы строить Щекинскую ГРЭС. Работает на заводе и по сей день.

«С кем я останусь?..»

Ехал я как-то поездом дальнего следования. В салоне вагона обратил внимание на седого, ссутулившегося мужчину. Что-то выдавало в нем интеллигентного человека. Неожиданно я понял, что человек этот разговаривает сам с собой. Он так культурно и грамотно говорил, был так вежлив в обращении, а от него все сторонились. Почему?

Познакомиться нам помог случай. На одной из остановок я поспешил к газетному киоску. И он тоже. Людей около киоска столпилось множество. Подлетела, как бабочка, в разноцветном платьице хрупкая девушка лет восемнадцати. Покрутившись вокруг очереди и поняв, видимо, всю бесполезность ожидания, исчезла. Чуть позднее, когда народ схлынул, она опять появилась, беспокойная и нетерпеливая. Пробираясь к киоску, что-то купила и убежала. И тут вдруг послышался глухой басовитый голос загадочного попутчика: «Чей кошелек?»

Людей на перроне было мало, и он позвал меня, чтобы вместе пройти по вагонам. Размахивая кошельком, человек стал громко разыскивать незадачливого хозяина. Увлеченные хлопотами, люди машинально ощупывали свои карманы и почти не обращали на нас внимания.

Мой попутчик был в стареньком заштопанном костюмчике, и это, видимо, вызывало к нему недоверие окружающих. Кто-то даже съязвил: «Значит, в кошельке пусто, коль басит так густо!»

Но в кошельке были деньги – 53 рубля. (В то время зарплата кухонной работницы). Не знаю, чем бы закончился наш розыск, только неожиданно перед нами оказалась вся мокрая от слез девушка. Та самая, что вертелась у газетного киоска.

– Это мой кошелек! – испуганным голосом выпалила она.

– А сколько в нем денег? – с нарочитой недоверчивостью спросил мужчина.

– Пятьдесят три рубля! Две по двадцать пять и одна трешница! Там еще есть мелочь!

– Точно! – и мой попутчик протянул хозяйке кошелек, при этом обнажил в улыбке свои пожелтевшие зубы. Девушка торопливо открыла кошелек, убедилась в целости содержимого и вся просияла от радости. Благодарно глянув на измятую физиономию своего благодетеля и на его трясущиеся руки, она вдруг предложила:

—Я вам сейчас на бутылку дам!

– Еще чего! – с напускной важностью возмутился мужчина, но, смекнув, добавил. – А впрочем, дочка, не мешало бы копеек сорок... на пиво.

Девушка с радостью отсчитала ему несколько серебряных монет и, обрадованная, скрылась среди пассажиров. И тогда, подсев ко мне, попутчик разоткровенничался. Когда-то занимал большую должность на ответственной работе. Увлекался литературой, музыкой. Изредка выпивал. Затем выпивки эти перешли в запои. Поэтому много лет уже нигде не работает. Несколько раз лечился, но срывался. Замучил мать-старуху.

Настолько он ко мне привязался за этот короткий промежуток времени, что когда я предупредил, что выхожу на следующей остановке, он вдруг испуганно спросил: «А как же я, с кем я останусь?» Слышали бы вы, сколько было отчаянности в его словах!

Евгений МОЛОСТОВ.

Адрес: 607686 Нижегородская обл., Кстовский р-н, п. Селекция, д. 31, кв. 41.

ПРИМОЧКИ-ЗАМОРОЧКИ

- Веселый человек продлевает свой век.
- Торжество и труд к исцелению ведут.
- Главное удовольствие – душевное спокойствие.
- Лучше ягоды с ветки, чем любые таблетки.
- Живи проще, проживешь дольше.
- Крепкое здоровье — добрых мыслей раздолье.
- Здоровье сбережет скромный огород.
- Утром на грядки, спасибо физзарядке.

Зоя Михайловна Кольцова.
г. Москва.

Помогите спасти молодую девушку! Диагноз: острый лейкоз, средств на лечение у нас нет.

Адрес: Басалаевой И.А., 157755, Костромская обл., Вохомский р-н, п/о Троица, д. Поспехово.

***

Как избавиться от хламидиоза верхних дыхательных путей?

Адрес: Кулешовой Л.И., 249031, Калужская обл., г. Обнинск, ул. Мира, д. 13, кв. 11.

***

Мне 50 лет, замучили жировики. Подскажите, как от них избавиться народными средствами?

Адрес: Лукьяновой Лидии Витальевне, 443048, г.Самара, пос. Кр. Глинка, квартал 4, д. 10, кв. 115.

***

Женщине 70 лет, диагноз: ревматоидный артрит, васкулит. Отзовитесь, кто смог облегчить состояние народными средствами!

Адрес: Лавленцевой А.К., 653013, Кемеровская обл., г.Прокопьевск, ул. 40 лет Октября, д. 27, кв. 7.

***

Сыну 7 лет, у него правосторонний крипторхизм. Посоветуйте, как вылечить ребенка без операции?

Адрес: Витаевой Р.Х., 117186, г.Москва, ул. Нагорная, д. 14, корп. 1, кв. 50.

***

У меня облитерирующий атеросклероз сосудов ног. Не могу выйти на улицу, мгновенно мерзнут ноги. Подскажите народное средство!

Адрес: Дрючину Ивану Никитовичу, 633241, Новосибирская обл., Искитимский р-н, Гилевское п/о, пос. Михайловка.

***

Дочери 17 лет. Диагноз: гиперплазия эндометрия, болеет год. Помогите советом!

Адрес: Рычаговой О.Н., 410039, г. Саратов, Ново-Астраханское шоссе, д. 85, кв. 112.

***

Люди добрые, помогите вернуть зрение! Ослеп почти мгновенно — глаукома.

Адрес: Кореневу Ивану Илларионовичу, 238152, Калининградская обл., г.Черняховск, ул. Нахимова, д. 10, кв. 2.

***

Сыну 3 года, страдает крапивницей. Чем только не лечили, не помогло. Подскажите, что делать?

Адрес: Караваевой Марине Викторовне, 634061, г.Томск, ул. Красноармейская, д. 48, кв. 66.

***

Мне поставили диагноз: полипоз желчного пузыря и кишечника. Есть ли народные средства от этой болезни?

Адрес: Кушнир Н.Б., 606024, Нижегородская обл., г. Дзержинск, п/о 24, до востребования.

***

Как вылечить аллергию на холод?

Адрес: Вайнердуховой Галине Антоновне, 362031, РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. Московская, д. 5, кв. 2.

***

Внуку 10 лет, страдает болезнью Пертеса. Подскажите, как его вылечить?

Адрес: Демченко Людмиле Никитичне, 400012, г.Волгоград, ул. Ленская, д. 6.

***

11 лет страдаю хроническим полипозным синуситом. Отзовитесь, кто избавился от этой напасти!

Адрес: Неклюдовой О.Г., 426075, Удмуртия, г. Ижевск, ул. Союзная, д. 7, кв. 52.

***

Страдаю атрофическим гастритом. Может быть, есть положительные результаты лечения? Поделитесь опытом.

Адрес: Ильиной Екатерине Васильевне, 646354, Омская обл., Колосовский р-н, д. Михайловка, ул. Верхняя, д. 10.

***

Подскажите способы лечения фантомных болей.

Адрес: Севостьяновой С.П., 142302, Моск. обл., г.Чехов-2, ул. Южная, д. 24, кв. 34.

***

У мужа каверна на легком. Очень прошу откликнуться и поделиться опытом, кто сумел победить болезнь.

Адрес: Солдатовой Ольге Михайловне, 668514, респ. Тыва, Бий-Хемский р-н, пос. Уюк, ул. В.Яна, д. 16/2.

***

Жене 70 лет, поставили диагноз: асептический некроз тазобедренного сустава. Как народными средствами снять боль?

Адрес: Федулову В.А., 446009, Самарская обл., г.Сызрань-9, ул. Жуковского, д. 37, кв. 45.

***

У мужа подагра. Отзовитесь, кто знает народное средство от этого заболевания.

Адрес: Прибыткову В.М., 394028, г.Воронеж, ул. Баррикадная, д. 7, кв. 58.

***

Мне 77 лет. Помогите избавиться от папилломы мочевого пузыря народными средствами.

Адрес: Ушакову Петру Семеновичу, 309189, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Белинского, д. 13, кв. 27.

***

Мне 30 лет, диагноз: псориатический полиартрит. Помогите встать на ноги.

Адрес: Морозовой Светлане, 414057, г. Астрахань, ул. М.Луконина, д.12, корп. 2, кв. 3.

***

Мужу 37 лет, диагноз: тромбоангиит нижних конечностей 3-й ст. Подскажите, пожалуйста, методы лечения, учитывая, что у него язва желудка с повышенной кислотностью.

Адрес: Латышовой О.Н., 243400, Брянская обл., г.Почеп, ул. Б.Калькова, д. 6, кв. 2.

***

Как вылечить мерцательную аритмию народными средствами?

Адрес: Оксанич Валентине Петровне, 142050, Московская обл., Домодедовский р-н, пос. Белые Столбы, ул. Геологов, д. 1, кв. 28.

***

Можно ли народными средствами избавиться от полипа уретры?

Адрес: Красновой Нине Петровне, 423582, Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Менделеева, д. 17, кв. 221.

***

Сыну 3 годика, диагноз: гемангиома. Врачи назначили операцию, но как-то боязно. Подскажите народные средства. Гемангиома пока не растет и малыша не беспокоит.

Адрес: Полупановой Светлане, 400026, г.Волгоград-26, ул. Б-Энгельса, д. 36, кв. 68.

***

Как вылечить внутренний геморрой? Врачи предлагают только операцию, но хочется обойтись народными методами.

Адрес: Полубоярцевой Г.А., 432030, г.Ульяновск-30, ул. Казанская, д. 91.

***

Уже 10 лет лечу дисбактериоз, но безрезультатно. Очень надеюсь на помощь читателей.

Адрес: Степановой Е.И., 607266, Нижегородская обл., Вадский р-н, д. Болтино, д. 111.

***

У меня компрессионный перелом 12,7 и 6 грудных и 1 поясничного позвонков, ушиб поясничного отдела спинного мозга. Отзовитесь, кто научился жить с таким заболеванием.

Адрес: Хачатуряну Юрию, 418173, Казахстан, ЗКО Зеленовский р-н, п. Большой Чаган.

СУСТАВ АКТИВ! Свобода движений!



Начался дачный сезон. Столько дел предстоит сделать на даче: там прокопать, посадить, там прополоть, там подремонтировать... И как назло болят суставы! И это сейчас, а что будет после всех этих физических нагрузок!

О здоровье своих суставов следует позаботиться заранее.

Компания **«Экко Плюс»** предлагает для заботы о суставах **«СУСТАВ Актив»**. НИИ питания при Российской Академии медицинских наук рекомендует **«СУСТАВ Актив»** в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витамина С, цинка, глюкозамина, способствующих улучшению функционального состояния опорно-двигательного аппарата (рег.уд. № 005066. Р. 643. 12. 2002).

Многие суставные заболевания представляют собой износ или разрушение хряща, который обеспечивает амортизацию нагрузок при контакте костей в суставе. Чтобы движения суставов были легкими и безболезненными, между хрящами должно находиться достаточное количество внутрисуставной жидкости. Если этой жидкости недостаточно, хрящи начинают соприкасаться друг с другом и постепенно разрушаются, а, следовательно, кости начинают тереться друг о друга во время движения. В результате появляется боль, которая со временем усиливается, и нарушается подвижность сустава.

- Глюкозамин (202,5 мг на одну таблетку) обеспечивает строительный материал для образования нового хряща – защитной прокладки в суставах.

- Цинк (135 мг на одну таблетку) образует альбуминаты, важные для процесса роста и заживления тканей. В **«СУСТАВ Актив»** цинк вживлен в клетку микроводоросли спирулины, что обеспечивает легкое и практически полное его усвоение организмом.

- Витамин С (4,5 мг на одну таблетку) – участвует в образовании коллагена – основного белка соединительной ткани, участвующего в построении суставных поверхностей.

Форма выпуска: таблетки 0,45 г по 150 штук. Способ применения и дозы: взрослым и детям старше 12 лет по 2 таблетки 3 раза в день во время еды. Курс приема – 30 дней.

ГЕПАТИНОЛ ПЛЮС – защита печени в ваших руках!



Народная медицина с давних пор для лечения расстройств печени использовала различные отвары и настойки из обыкновенной колючки – расторопши пятнистой. Благодаря богатому биохимическому составу этого растения, который содержит около 200 компонентов, расторопша способствует восстановлению разрушенных клеток печени, оздоравливает и укрепляет организм.

Российские ученые компании **«Экко Плюс»,** памятуя о богатом народном опыте применения расторопши, создали еще более совершенное средство для защиты печени, чем просто расторопша. Полезные свойства расторопши были объединены с известными антиоксидантами – селеном (в составе спирулины), витаминами С и Е и автолизатом пивных дрожжей, насыщенным различными витаминами и микроэлементами.

Полученная биоактивная добавка получила название **«Гепатинол Плюс».**

Селен, вживленный в клетку спирулины, обладает почти стопроцентной усвояемостью и предохраняет организм от отравлений свинцом, кадмием, ртутью. Соединяясь с тяжелыми металлами, он выводит их из организма.

Селен и витамины Е и С действуют синергически, предотвращая формирование свободных радикалов, которые оказывают повреждающее действие на печень.

Автолизат пивных дрожжей способствует нормализации всей пищеварительной системы, в которую входит печень. Витамины группы В, содержащиеся в большом количестве в автолизате пивных дрожжей, играют большую роль в обмене веществ (подробнее об автолизате пивных дрожжей см. в предыдущих номерах).

Способ применения и дозы: взрослым и детям старше 12 лет — по 3 таблетки в день во время еды. Длительность приема — 1 месяц. Форма выпуска: таблетки 0,45 г по 60 и 100 штук.



Мы уже несколько раз писали об удивительном средстве **«Бифидум Бактерин 1000»** компании **«Экко Плюс».** С приходом лета самое время еще раз вспомнить о нем, так как в летний период наблюдается учащение желудочно-кишечных расстройств на фоне дисбактериоза, клиническими проявлениями которого являются **нарушения стула, вздутие, боли, бурчание в животе.**

В жаркое время усиливается рост патогенных микроорганизмов, которые присутствуют повсюду. Иногда очень сложно уберечь себя и своих близких (особенно детей) от них. Это и немытое яблочко, и купленные на рынке огурчики, зелень, черешня и т.д. Зачастую немытые руки становятся причиной различных проблем ЖКТ.

Защитить свой организм летом и помочь ему справиться с патогенными микроорганизмами может **«Бифидум Бактерин 1000»,** который восстанавливает баланс желудочно-кишечной микрофлоры, способствует нормализации обмена веществ, правильному всасыванию витаминов, нормализует работу желудка и кишечника, помогает при отравлениях.

«Бифидум Бактерин 1000» начинает действовать примерно в течение 2-3 часов после первого приема. Он удобен в применении – маленькие таблетки (с высоким содержанием бифидобактерий – $1x10^8$ кое/г), которые необходимо принимать взрослым по 2 штуки 2-3 раза в день во время еды, детям старше 3 лет по 1-2 таблетки 3 раза в день во время еды. Лучше всего принимать **«Бифидум Бактерин 1000»** в течение курса – 1-3 месяцев, чтобы предупредить появление проблем с ЖКТ.

Это важно! *В аптеках «Бифидум-Бактерин1000» от «Экко Плюс» необходимо спрашивать, так как он хранится в холодильнике. И обратите внимание на таблетку – на таблетках всех препаратов «Экко Плюс» выдавлен логотип.*

Москва 105-07-25, 961-00-32, 788-11-00, 310 42 55, 236-49-34, 431-58-31, 782-54-81; **С.-Петербург** 326-2300, 371-8814, 520-8470, 232-7842; **Белгород** 33-42-01,35-33-21; **Брянск** 66-16-26; 63-63-10; 66-37-04; **Владимир** 337-100, 360-050; **Волгоград** 44-00-52, 44-00-51; **Воронеж** 52-88-28, 73-22-88; **Екатеринбург** 46-12-01, 69-12-78; **Ессентуки** 6-44-80, 6-62-21; **Железноводск** 4-16-71, 4-99-89; **Ижевск** 25-97-11; **Казань** 10-99-17, 73-91-74, 99-40-46, 44-60-05, 42-49-48, 56-16-81; **Краснодар** 74-10-21, 62-24-57; **Красноярск** 55-19-00, 64-56-57; **Курск** 50-18-48, 2-76-37, 51-34-66, 51-06-33; **Липецк** - аптеки Липецкой фармации, 77-26-22; **Н. Новгород** 55-88-88, 67-89-89; **Новороссийск** 25-03-97; **Новосибирск** 30-32-86, 10-15-95, 16-03-42, 52-62-82, 10-35-25; **Омск** 31-70-04, 31-94-90; **Орел** 75-54-40, 9-98-08, 3-46-69; **Пенза** 52-00-90, 45-84-34; **Пермь** 12-08-18, 530-215, 909-726; **Пятигорск** 4-51-16, 5-26-90; **Ростов-на-Дону** 91-72-92, 43-66-39; **Самара** 705-404, 96-00-60, 16-67-21; **Саратов** 27-79-57, 73-49-97, 64-67-14; **Ставрополь** 77-81-31, 77-88-36; **Тамбов** 71-32-69,48-05-65; **Тверь** 361-651, 44-48-97, 48-88-27; **Тольятти** 50-88-50, 40-33-84; **Ульяновск** 50-10-10; **Уфа** 24-05-66, 52-42-77, 24-22-10, 25-39-38, 51-05-51; **Челябинск** 74-36-63, 93-22-92; **Черкесск** 4-20-33, 3-54-64; **Ярославль** 739-802, 568-555, 359-579

Я не пью пищевые добавки. Я не понимаю, зачем они: не еда и не лекарство. Никогда не пила сама и детям и мужу не давала. Но тут у соседки увидела несколько пачек «ФИТО-СПЛАТа». Та его так нахваливала, что мне стало любопытно. И я решила проконсультироваться у тех, кому доверяю, у вашей редакции. Может быть, расскажете, для чего же придумали эти добавки и можно ли их пить пожилым людям?

(М.Р. Землякова, Смоленская обл.)

Действительно, наша уважаемая читательница подняла очень серьезный вопрос. И в первую очередь нужно сказать, для чего же предназначены добавки. Точнее, **«Фито-СПЛАТ»** – биологически активная добавка к пище, иначе – БАД. Она предназначена для употребления одновременно с пищей и является одним из самых эффективных средств корректировки питания. Ведь сегодня уже научно доказано, что подавляющее большинство болезней, которыми мы страдаем, происходит от того, что современная обработанная пища не обеспечивает полностью потребности организма человека в жизненно необходимых витаминах, макро- и микроэлементах.

В нашей стране БАДы появились не очень давно. Хотя за границей их употребляют уже целые десятилетия, причем до 90% населения. И исследования в этой области ведутся регулярно. Особенно оценена экспертами Всемирной организации здравоохранения микроводоросль спирулина платенсис как растение, обладающее уникальным, идеально сбалансированным для человека составом. Эта водоросль была почитаема еще древними цивилизациями: люди проследили зависимость хорошего самочувствия от применения этого водного растения. В России спирулина появилась около десяти лет назад в виде БАД **«Фито-СПЛАТ»**, которую и упоминает наша читательница в своем письме.

«Фито-СПЛАТ» повышает иммунитет, увеличивает работоспособность, улучшает настроение и делает сбалансированным любое питание. Помимо этого, он помогает в борьбе со свободными радикалами, улучшает работу пищеварительного тракта, необходим для профилактики простудных заболеваний. Спирулина в многочисленных испытаниях доказала также свои детоксицирующие свойства: выводит из организма шлаки, токсины и радионуклиды.

Иными словами, употреблять **«Фито-СПЛАТ»** можно постоянно и давать его своим близким. Тем самым Вы обеспечите здоровое и полноценное питание своей семье, защиту организма от вредных факторов окружающей среды, избавите себя от проблем с пищеварением и укрепите свое самочувствие.

Под запатентованной торговой маркой СПЛАТ кроме **«Фито-СПЛАТа»** существует целая серия БАДов специального действия. Они представляют собой комбинации спирулины и различных лекарственных растений (**«СПЛАТ-Биофит №1»**, **«СПЛАТ-Биофит №2»**, **«СПЛАТ-Биофит №3»**). Но подробнее о них мы расскажем в следующем номере.

За дополнительной информацией Вы можете обращаться по телефону: (095) 430-94-78.

«ДЮНА» ИСЦЕЛЯЕТ СУСТАВЫ

Много лет меня мучоют сустовы. Ни днем, ни ночью нет покоя. Слышоло, что хорошо помогоет светодиодный прибор «Дюно-Т». Не подскожете, где его можно купить?

Н. Касьянова, г.Тула.

Действительио, «Дюно-Т» прекросно помогоет при всех хроиических зоболевониях сустовов. Этот прибор получил *золотую медоль* междуиородной выстовки и диплом *«100 лучших товоров России»*. Кросные и инфрокросиые лучи «Дюно» октивизируют оргонизм ио клеточиом уровие, и ои сом спровляется с недугоми. Проиикоя в глубь ткоии, *волшебные лучи* исцеляют ортрозы, ортриты, остеохондроз, пиевмоиию, остму, оллергию, гипертонию, невролгию, ожоги, пролежии, угри, лишой, герпес, псориоз, простуду, отит, гойморит и миогое-миогое другое. По отзывом многих дочников, оиа доже устолость снимоет. Но особенно хорошо лечит «Дюио» сустовы и кожу. Оио исцелило уже тысячи больиых.

Цеио приборо *1200 руб.* Предъявителю зометки *скидка 100 руб.*

Медцентр «Дюио»: Москво, Леииский пр-т, д. 45 («Троисогентство» - косса 27). Тел. *(095) 137-60-01*. Высылоем иоложенным плотежом. Пересылка - бесплатно. Заявки направлять по адресу: ***Москва, 123100, а/я 13.*** *Серт.соотв. №РОСС RU.ME 41.BO 3101 от 14.08.00 г.*

ЭСРВ-01 – ЭТО ЕСТЕСТВЕННО

Перепробовал уйму лекарств, но хорошего так и не нашел. Простатит за 30 лет ни с места, а теперь аденома гоняет. Хочу попробовать препарат ЭСРВ-01.

И.Ливнев, Курск.

Простату оперировали у президентов СССР, Франции, императора Японии. Уж если им не нашли хороших лекарств, значит, их нет! По существу, болезни потому и хронические, что лекарствами не лечатся. Министр здравоохранения РФ 20.03.02 г. дал совет: *«Будьте бдительны! Мы, врачи, лекарств, как правило, не потребляем. Лекарство – это неестественно, это против природы. Вы думаете, что производители и продавцы лекарств беспокоятся о вашем здоровье? Их беспокоит их прибыль – ваши деньги»*. **ЭСРВ-01 – не препарат**, а **прибор** для лечения электрическими импульсами.

Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. – 880 руб.

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена, вз.
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. **Лицензия №64/2002-0663-0678.**

Приморский травник-целитель предлагает высокоэффективные лекарственные сборы, травы, настойки:

- сборы трав от импотенции, простатита, аденомы, мастопатии, гепатита, язвы желудка, цирроза печени, онкологические, пиелонефрита, бесплодия, желчекаменной, мочекаменной болезней и др.
- настойки болиголова, мухомора, пихтовое и кедровое масла и др.

Высокое качество, доступные цены.

Консультации по телефону — понедельник (круглосуточно): **(42346) 26-1-16.**

Подбираем лечение индивидуально.

692656 Приморский край, Михайловский р-н, пос. Новошахтинский, а/я 116, Топоркову Сергею Олеговичу.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.021.725 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.933.579 экз.
Заказ № 14910
Подписано в печать 24.07.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru